Adam Bytof

ONEIRONAUTYKA

SZTUKA ŚWIADOMEGO SNU

AGENCJA Ryt

CZYM JEST ONEIRONAUTYKA?

Oneiros to po grecku sen, zaś *nautike* oznacza żeglowanie. Podobnie jak akwanautyka to "żeglowanie pod powierzchnią wody", kosmonautyka jest "żeglowaniem w kosmosie", tak oneironautyka jest słowem oznaczającym "żeglowanie w królestwie snu". W krajach anglosaskich i w literaturze naukowej używa się terminu *lucid dream*, czyli "jasny sen", w Polsce terminologia naukowa nie jest jeszcze określona, ale używa się zamiennie pojęć "jasny sen" i "świadomy sen".

Co to jest świadomy sen? Na czym on polega?

Otóż świadomy sen to specyficzny rodzaj normalnego, codziennego snu. Jedyną jego cechą wyróżniającą jest to, że śniący zdaje sobie sprawę w czasie snu z tego, że śni. Zazwyczaj gdy śnimy jakiś sen, jesteśmy przekonani, iż jest on rzeczywistością, dopóki się nie przebudzimy. Dopiero po przebudzeniu uświadamiamy sobie, że to był tylko sen. We śnie świadomym wiemy w trakcie trwania snu, że to co widzimy i w czym uczestniczymy "to tylko" sen. "Tylko" wzięte jest w cudzysłów, ponieważ w rzeczywistości sen nie ulega osłabieniu, nie traci swojej mocy oddziaływania na nas. Wręcz przeciwnie, staje się on bardziej wyrazisty, kolory nabierają życia, pojawia się jakby naelektryzowana atmosfera, udziela nam się niesamowity, ekscytujący nastrój: Oto wiem, że śnię.

Ponad połowa ludzi na świecie miała takie doświadczenie raz, może dwa razy w życiu. Ma ono miejsce zupełnie spontanicznie, najczęściej w dzieciństwie lub młodości. Większość jednak szybko o tym zapomina, nie wiedząc, że oto przeszła obok prawdziwego skarbca wiedzy i doświadczenia, być może największej przygody swojego życia.

"Wtajemniczeni" wiedzieli od tysięcy lat, że świadomy sen można opanować poprzez ćwiczenia, jednak świat nauki oficjalnej potwierdził taką możliwość dopiero przed około dwudziestu pięciu laty.

Dlaczego jednak tak szybko rośnie popularność jasnych snów?

Źródła tej popularności należy prawdopodobnie upatrywać w fakcie, iż świadome sny są nie tylko niezwykle żywe, kolorowe, ekscytujące i całkowicie bezpieczne, lecz także poddają się, w bardzo wysokim stopniu, naszej kontroli. Jest to wspaniałe doświadczenie.

Oto zdajemy sobie sprawę, że świat dookoła nas, przedmioty, postacie, wydarzenia są wytworami naszego umysłu i mamy nad nimi całkowitą władzę. Możemy je przekształcać, powodować, że znikają albo się pojawiają. Możemy podróżować do egzotycznych krain, na inne planety, do innych światów, odwiedzać mędrców i guru albo naszych ukochanych zmarłych i rozmawiać z nimi, uczyć się, możemy zaprosić do erotycznego snu najbardziej wymarzonych, "wyśnionych" partnerów, przeżywać ekscytujące przygody itp.

Jasne sny są źródłem przyjemności, samopoznania, doświadczenia i mądrości. Nie są tylko "ekscytującą rozrywką" lub realizacją "najbardziej ukrytych pragnień", jak chcą je widzieć niektórzy, ale wnoszą w nasze życie więcej radości, wiedzy i doświadczenia oraz powodują, że zaczynamy inaczej patrzeć na siebie samych i naszą codzienność. Jeżeli nauczymy się kierować swoim postępowaniem we śnie, to na jawie także będziemy mieli więcej sił i zaufania do siebie, co pomoże nam zrealizować nasze marzenia w realnym życiu.

Wszyscy wielcy mistycy i mędrcy świata mówią, że zwykła świadomość jest jak sen, a prawdziwe życie rozpoczyna się, gdy mamy dość siły i odwagi, aby się przebudzić. Przebudzić we śnie?

Pewien człowiek znalazł jajko orła i umieścił je w kurniku u siebie w zagrodzie. Mały orzełek wykluł się z jajka i zaczął dorastać razem z kurczętami. Przez całe życie zachowywał się jak kury, które go otaczały. Piał, gdakał, dziobał i drapał pazurami w ziemi, jadł robaki i ziarno. Nawet kiedy latał, robił to niezdarnie i utrzymywał się w powietrzu tylko parę sekund. Mijały lata i orzeł zaczął się starzeć. Pewnego dnia zauważył na niebie wspaniałego ptaka. Płynął nad chmurami majestatycznie, bez wysiłku. Był piękny i dostojny. "Co to jest?", zapytał orzeł. "To jest orzeł, król ptaków", odpowiedziała kura, "ale przestań o nim myśleć, on jest inny niż my". Tak więc orzeł przestał już o nim myśleć. Po wielu latach umarł i do końca życia wierzył, że jest tylko kurą.

Wszystkie religie świata mówią nam, że każdy człowiek jest "duchowym orłem", ale niewielu uświadamia sobie ten fakt, pozostając do końca życia "kurą", nie wykorzystując ukrytych w sobie możliwości i potencjałów rozwoju. Taki brak samorealizacji owocuje poczuciem bezsensu życia, nudą, smutkiem, chorobami psychicznymi i fizycznymi oraz negatywnymi zjawiskami społecznymi.

Jak zorientujecie się w trakcie lektury tej książki – a przekonacie się osobiście, gdy zaczniecie sami

ćwiczyć świadome sny – wzbogacają one nie tylko nasze senne doświadczenia, ale całe życie.

Na początku omówimy to, co inni myślą lub myśleli o świadomości we śnie. Będzie to krótki przegląd najważniejszych teorii snu w różnych kulturach i epokach. Później zapoznamy się ze snem od strony badań naukowych, które w ostatnich latach bardzo się rozwinęły i stanowią ogromną pomoc w zrozumieniu zjawiska snu, zwłaszcza snu świadomego. Kolejnym rozdziałem będzie próba ujęcia psychologicznego, opiszemy najważniejsze teorie snu i marzeń sennych. Następnie zapoznamy się z ćwiczeniami, które pomogą nam opanować umiejętność świadomego śnienia, oraz technikami pozwalającymi na przedłużanie czasu trwania tego stanu. W następnych rozdziałach dowiemy się, w jaki sposób można wykorzystać jasny sen w różnych zakresach naszego życia oraz jak spowodować, by stał się on narzędziem naszego osobistego rozwoju.

Być może potraktujecie oneironautykę jako jedną z wielu ciekawostek, mam jednak nadzieję, że niektórzy z Was, drodzy Czytelnicy, poczują, iż oneironautyka to coś, na co czekali przez wiele lat i zaczną praktycznie stosować ćwiczenia i rady zawarte w tej książce. Powstała ona po to, by zachęcić do praktykowania sztuki świadomego snu i odkrywania samego siebie, swoich możliwości i potencjałów. Od samego czytania, jak smakuje owoc mango, nikt jeszcze nie poczuł jego smaku. Dla tych, którzy będą chcieli pogłębić swoją wiedzę i praktykę, podamy na końcu sposób kontaktowania się z informacyjnym centrum ruchu oneironautycznego w Polsce, który rozwija się coraz bardziej dynamicznie.

Zaczynamy więc naszą podróż w krainę snu.

SZAMANIZM

Notowany w ostatnich dekadach XX w. rozwój nauki w takich dziedzinach, jak etnografia, antropologia, psychologia głębi i religioznawstwo, jak również nowoczesne rozumienie roli mitu i mitologii w kulturze (Mircea Eliade) sprawiają, że przymiotnik "prymitywna" w odniesieniu do wielu społeczności archaicznych jest nieuzasadniony. Świat mitu, religii i koncepcji filozoficznych często wykazuje wysoki stopień złożoności i abstrakcji, a jeżeli weźmiemy pod uwagę fakt, iż ma on za sobą czasami wiele tysięcy lat historii, powinniśmy zrewidować i odrzucić nasze europejskie poczucie wyższości. Musimy przyznać, że oficjalna zachodnia psychologia i medycyna dopiero w końcu naszego stulecia dochodzą do wniosków, które od tysiącleci są elementami tradycji szamańskich.

Z punktu widzenia nauki o sztuce świadomego snu jednym z najbardziej ciekawych i inspirujących przykładów koncepcji szamańskich jest praktyka snu w plemieniu Senoi, które zamieszkuje porosłe dżunglą wyżyny środkowej Malezji.

Senoiowie tworzą społeczność, która zadziwia bardzo wysokim poziomem zdrowia, zarówno w sferze psychicznej, fizycznej, jak i społecznej. Według Kiltona Stewarta, który przebywał wśród Senoiów kilka miesięcy w 1935 r., stan braku konfliktów, przestępstw, chorób umysłowych i fizycznych należy przypisać niezwykle zdrowej postawie psychologicznej, na którą ogromny wpływ miała nauka o świecie snu, a właściwie specyficzny kult otaczający marzenia senne i znaczenie umiejętności świadomego śnienia.

Senoiowie przekonani są, że każdy człowiek powinien nauczyć się kontrolować swoje marzenia senne i nauczyć się śnić świadomie, aby móc korzystać z pomocy osób, postaci i mocy, które tam się manifestują. Szczególnie jest to potrzebne, gdy spotyka się we śnie postacie wzbudzające lęk. Jeżeli dzięki odwadze osobistej i pomocy innych postaci snu uda się taką zagrażającą postać pokonać, zamienia się ona w "sprzymierzeńca", który może pomóc nie tylko we śnie, ale także na jawie.

Z punktu widzenia współczesnej psychologii jest to pogląd głęboko uzasadniony, gdyż po przezwyciężeniu i zintegrowaniu lęku, urazu lub kompleksu zostaje uwolniona z podświadomości dodatkowa energia, służąca poprawie zdrowia i rozwojowi osobowości. Stąd ogromna rola psychoterapii w leczeniu nerwic i zaburzeń funkcjonalnych, będących wynikiem stresu, szoku lub innych negatywnych przeżyć psychicznych.

Według teorii snów Senoiów, w człowieku mieszka pięć dusz: w sercu *sengin,* która podtrzymuje życie w ciele; w wątrobie *jereg*, która może podróżować w czasie i przestrzeni; *hinum*, która odpowiada za funkcje mowy; w głowie *ruai*, która opuszcza ciało podczas snu oraz w oczach *kenlok*, która odpowiada za poznanie zmysłowe i wiedzę praktyczną. Najwyżej wtajemniczony, czyli ten kto osiągnął stopień *halaka* (szamana), potrafi sprawić, że wszystkie dusze oprócz *sengin* mogą wyjść poza ciało i współdziałać w świecie snu. *Halak* nie jest w plemieniu Senoiów funkcją społeczną (jak szamani w innych plemionach), lecz stopniem duchowego rozwoju, który każdy członek plemienia może osiągnąć.

Metody opanowania świadomego snu u Senoiów zakładają powiązanie między stanem snu i czuwania oraz docenianie roli snu.

Każdego dnia rano rodzina Senoiów zbiera się i rozmawia o snach z ostatniej nocy, wszyscy członkowie rodziny biorą w tym udział, a dzieci są pouczane przez rodziców i starszych, jak zachowywać się w czasie snu, co robić i jak reagować na senne wizje. Szczególne znaczenie mają dla Senoiów sny niosące przeżywanie przyjemności, które przedłuża się, dopóki nie pojawi się w nich coś wyjątkowo pięknego albo użytecznego, czym można by podzielić się z innymi. Bardzo często jest to taniec lub pieśń. Po obudzeniu się należy przedstawić taki dar innym współplemieńcom, a wszyscy bardzo to doceniają i traktują z należytym szacunkiem. O znaczeniu snu świadczyć może fakt, iż pod wpływem snu jednego z członków plemienia duża liczba Senoiów zmieniła swoje zwyczaje związane z ubiorem i odżywianiem oraz zmienił się status kobiet, które uzyskały równe prawa z mężczyznami. Tego typu zmiany zaistniałe pod wpływem jednego snu niemożliwe byłyby wśród ludów sąsiadujących z Senoiami.

Ponieważ postacie ze snu są, według Senoiów, jedynie wcieleniami rzeczywistych mocy istniejących w tamtym świecie, nie należy dziwić się, że we śnie przyjaciel zachowuje się wrogo, a stosunki seksualne zachodzą pomiędzy członkami rodziny. Wydaje się, że przyjemność seksualna odgrywa w snach Senoiów dużą rolę, a każdy sen erotyczny powinien kończyć się orgazmem i

otrzymaną od sennego kochanka pieśnią, którą można przenieść do stanu jawy.

Bardzo interesującą teorię snu i wypływające z niej umiejętności posiadają Punanowie zwani także Dakajami, koczownicze plemiona żyjące w dżunglach południowego Borneo.

W 1977 r. ekspedycja naukowa braci Blair próbowała odnaleźć to płochliwe i nieuchwytne plemię, korzystając z pomocy na wpół cywilizowanego Punana o imieniu Berejo. Twierdził on, że Punanowie mają dwie dusze. Jedna z nich – "fizyczno-uczuciowa" – znajduje się w głowie, a druga to tzw. "senny wędrowiec", który "we śnie i w specjalnym transie odbywa podróże, widzi innymi oczyma, dostrzega ścieżki, dzikie zwierzęta i zaginionych ludzi". Tylko dzięki "sennemu wędrowcowi" Bereja bracia Blair odnaleźli w dżungli grupę Punanów, którzy nigdzie nie osiedlają się na stałe i niezwykle trudno na nich trafić. O głębi duchowej poglądów na sen świadczy wypowiedź szamana Punanów, który powiedział: "Senny wędrowiec może nas prowadzić nie tylko przez las, ale także przez bezdroża naszego życia wewnętrznego, to senne latające ciało zna nasz początek i nasz kres, i wiąże w jedno wszystkie czasy, wszystkie plemiona i wszystkie stworzenia."

W kulturze zachodniej dominuje przekonanie, że sny są zjawiskiem nierzeczywistym i składają się z wyobrażeń i fantazji nie mających znaczenia. Na przeciwnym biegunie poglądów na sen znajdują się wierzenia wielu kultur archaicznych, które przypisują snom podstawową i zasadniczą rolę ontologiczną. Aborygeni wierzą, że Sen albo Epoka Snu, będąca mityczną przeszłością, teraźniejszością i przyszłością, jest jedyną realnie istniejącą rzeczywistością absolutną, a świat materialny może istnieć tylko w powiązaniu ze Snem. Rytuały Aborygenów służą odnawianiu i umacnianiu tego kontaktu, bez którego świat przestałby istnieć.

Podobnie wielką wagę do snów przywiązują Irokezi z Ameryki Północnej, o których francuski misjonarz jezuita, ojciec Fremin pisał w XVII stuleciu: "Słusznie byłoby powiedzieć, że znają oni tylko jedno bóstwo – sen. Są mu całkowicie podlegli, posłusznie wypełniają wszystkie jego zalecenia [...], czują się zobowiązani dokładnie przestrzegać tego, co objawi im się we snach. Inne plemiona zadowalają się badaniem jedynie tych spośród swoich snów, które wydają im się szczególnie ważne i ciekawe, natomiast członkowie tego plemienia, których sposób życia uchodzi za bardziej religijny niż ich sąsiadów, czuliby się winni popełnienia wielkiego przestępstwa, gdyby zaniedbali analizę choćby jednego ze swoich snów. Ci ludzie wciąż tylko myślą o jednym, nie rozmawiają o niczym innym. Ich chaty są pełne snów."

Pomimo iż być może ojciec Fremin nieco przesadził w opisie znaczenia snów u Irokezów, faktem jest, że podobnie jak Sigmund Freud, uważali oni, że sny są realizacją naszych pragnień i mają znaczenie symboliczne. Jako jedni z nielicznych zauważyli, że niektóre symbole należy interpretować w ich przeciwnym znaczeniu, dlatego też tłumaczenie snów powierzali tylko najwyżej wtajemniczonym i doświadczonym szamanom.

Według Indian Marikopa proces wtajemniczania w sny jest długi i trudny, może trwać nawet wiele lat. Trzeba także uważać, żeby nie zacząć mówić o swoich snach zbyt wcześnie, gdyż wtedy opiekun duchowy, który pojawia się i naucza we śnie, może rozzłościć się i przerwać proces nauczania.

Niezwykle interesujące z punktu widzenia badaczy świadomych snów i innych zmienionych stanów świadomości są teorie Juana Matusa, szamana z plemienia Yaqui, zamieszkującego tereny Meksyku. Został on opisany przez studiującego na Uniwersytecie Kalifornijskim antropologa brazylijskiego pochodzenia, Carlosa Castanedę, w serii książek, które stały się bestsellerami w Stanach Zjednoczonych. Ponieważ większość nauk don Juana związana była z substancjami halucynogennymi występującymi w peyotlu, bieluniu, "świętych grzybach" i innych ziołach, Castaneda stał się kimś w rodzaju guru (nauczyciela duchowego) dla młodzieży hippisowskiej, eksperymentującej z substancjami psychodelicznymi. Pomimo podważania autentyczności relacji Castanedy przez niektórych antropologów, koncepcje zawarte w jego książkach są niezwykle głębokie, ciekawe i inspirujące.

Aby poznać samego siebie w pełni, człowiek musi, według don Juana, rozpoznać w sobie dwa pierwiastki: *tonal* i *nagual. Tonal* skupia się wokół rozumu i opiera się na zwykłej percepcji świata, która podporządkowana jest ograniczonemu, opartemu na ego rozumieniu. Ponieważ rozum posługuje się słowem, *tonalem* jest wszystko, co potrafimy nazwać i opisać. *Nagual* to rzeczywistość wykraczająca poza umysł i słowa, to moc realnie tworząca świat, a nie tylko go opisująca. Można go odkryć tylko wtedy, gdy ustanie w nas wewnętrzny dialog i umysł stanie się pusty. Proces ten don Juan nazywał "zatrzymywaniem świata", a techniką, która go wywoływała, było "widzenie". Don Juan odróżniał "widzenie" od zwykłego patrzenia. Podczas patrzenia najważniejszą rolę odgrywa ego, "ja", które ocenia, interpretuje, ma wyobrażenia i oczekiwania. W patrzeniu nie jest ważne to, co jest, lecz

pierwszeństwo ma nasza indywidualna interpretacja świata. Myśl oparta na ego zakłóca percepcję.

Kiedy zdarza się “widzenie”, poczucie indywidualnego “ja” zanika, a pozostaje tylko przedmiot widzenia sam w sobie, poza jakąkolwiek interpretacją czy oceną. Następuje czysta percepcja. Nie znaczy to, że umysł, pamięć, ego przestaje funkcjonować. Zachodzi jedynie przesunięcie ich znaczenia, ego przestaje być tyranem narzucającym swój ograniczony punkt widzenia.

Nagual to nie tylko najgłębszy element naszego bytu, ale także siła, której można użyć w celach magicznych, zaś jednym z pierwszych zadań maga jest “ustawianie snów” albo “śnienie”. W ten sposób don Juan nazywał świadomy sen. Do “śnienia” prowadziło częste praktykowanie “widzenia” oraz ćwiczenie odnajdywania swoich rąk we śnie. Zostanie ono opisane w rozdziale poświęconym różnym technikom oneironautycznym.

Wiedza szamanów na temat snu i światów duchowych, opisana w języku mitologicznym, symbolicznym, jest bardzo głęboka, a współczesna nauka dopiero rozpoczyna badanie tego fascynującego obszaru. Szamanizm istnieje od około dwudziestu, trzydziestu tysięcy lat, a najważniejsze idee łączą szamanów ze wszystkich stron świata. Jedynym wyjaśnieniem tego stanu rzeczy jest fakt, że szamanizm wypływa z naturalnego, pierwotnego doświadczenia duchowego, a jego metody są po prostu skuteczne. Z tego niezwykle bogatego świata praktyk magicznych z pewnością warto więc wyodrębnić fakty i wiedzę, oraz pokusić się o sformułowanie tego w języku zrozumiałym nie tylko dla naszej świadomości, ale także podświadomości. “Nowoczesny mit”, na który wszyscy czekamy u progu “Ery Wodnika”, zapewne nie zrodzi się z niczego, wierzę, że jego korzenie tkwić będą w bardzo szeroko rozumianej tradycji duchowej ludzkości.

JOGA

Starożytna nauka jogi powstała w Indiach kilka tysięcy lat temu, została opisana w podstawowym traktacie pt. *Jogasutry*, który przypisywany jest mędrcowi o imieniu Patańdżali i datowany pomiędzy II w. p.n.e., a V w. n.e. Wraz z kilkoma komentarzami jest on podstawą systemu filozoficzno-medytacyjnego, który u końca XX w. przeżywa swój renesans i niebywały wprost rozwój. Jednak współczesne formy jogi na zachodzie w przeważającej większości nie dorównują klasycznej jodze, tracąc bardzo wiele z głębi psychologiczno-duchowych analiz na rzecz doraźnych korzyści zdrowotnych i powierzchownej fascynacji egzotyką religijną dalekich Indii.

Poważne i wszechstronne badania zarówno samego systemu, jak i praktykujących joginów trwają od kilkudziesięciu już lat. Obraz powstający w wyniku tych badań jest niezwykle interesujący, szczególnie w świetle współczesnej wiedzy na temat snu.

System jogi ujęty w *Jogasutrach* składa się z ośmiu stopni. Pierwsze dwa, *jama* i *nijama*, to rodzaj wskazań etyczno-moralnych, które można by porównać do chrześcijańskiego dekalogu. Służą one wyrobieniu w adepcie jogi odpowiedniej postawy psychicznej, która sprzyjać będzie następnym, bardziej zaawansowanym stopniom. Następne trzy tzn.: *asana*, *pranajama* i *pratjahara* są dla badaczy snu szczególnie interesujące. Z asanami większość z nas miała okazję się zetknąć, gdyż zachodnie szkoły jogi skupiają się głównie na tym stopniu. Są to specyficzne ćwiczenia fizyczne. Wpływają one na organizm, zapewniając zdrowie i sprzyjającą dalszemu rozwojowi kondycję. Pranajama to ćwiczenia oddechowe, polegające na stopniowym spowolnieniu i uspokojeniu oddechu oraz nadaniu mu specyficznego rytmu. Zgodnie z nauką jogi umysł i oddech są ze sobą bardzo ściśle powiązane. Wpływając na oddech możemy sterować stanem swojego umysłu. Jako przykład ilustrujący opisaną prawidłowość jogini podają fakt, iż człowiek rozgniewany ma szybki i nieregularny oddech, człowiek zaś spokojny i skupiony, oddycha powoli i rytmicznie.

Dzięki pranajamie, czyli regulacji oddechu, możliwe jest według jogi poznanie innych, normalnie niedostępnych stanów świadomości, na przykład stanów świadomości występujących we śnie. Rytm oddychania śpiącego jest wolniejszy i głębszy niż przebudzonego. Poprzez zastosowanie tego rytmu jogini mogą świadomie wejść w świat snu.

Klasyczna joga zna cztery stany świadomości. Poza trzema, które znane są nam wszystkim tzn.: czuwaniem, snem z marzeniami i snem bez marzeń, wyodrębnia się jeszcze czwarty stan, zwany *turija* albo *samadhi*. Czasami w stanie *samadhi* oddychanie jest tak delikatne, że nie można w ogóle zauważyć oddechu.

W czasie badań nad medytacją jogi urządzenia badawcze wskazywały całkowite wstrzymanie oddychania przez okres kilkudziesięciu sekund bez występowania oddechów kompensacyjnych, które naturalnie następują po tak długiej przerwie w oddychaniu.

Wynikiem stosowania pranajamy jest pratjahara, czyli niezależność od wrażeń zmysłowych. Mózg joginów pogrążonych w głębokiej medytacji nie reaguje na bodźce zmysłowe, nic nie jest w stanie zakłócić ich koncentracji. Naturalnym stanem pratjahary, czyli oderwania od zewnętrznego świata jest sen. Jednakże w przypadku jogina, mimo braku pobudzeń zmysłowych świadomość nie zanika. Jogin "wie", że śpi. Oto fragment rozmowy z jednym z największych mędrców i joginów Indii, Śri Nisargadattą Maharajem:

– Co pan robi gdy pan śpi?

– Jestem świadomy, że śpię.

– Czy sen nie jest stanem podświadomości?

– Tak, jestem świadomy tej podświadomości.

– A na jawie lub gdy pan śni?

– Jestem świadomy, że czuwam lub śnię.

– Nie rozumiem. Co dokładnie ma pan na myśli? Wyjaśnię mój punkt widzenia: sen jest stanem podświadomości, czuwanie jest świadomością, marzenia senne zaś to świadomość własnego umysłu, bez uświadamiania sobie otoczenia.

– Według mnie jest prawie tak samo. Wydaje mi się jednak, że jest pomiędzy nami jakaś różnica. Pan w każdym z tych stanów zapomina o dwóch pozostałych, podczas gdy dla mnie istnieje tylko

jeden stan, obejmujący i przewyższający trzy wymienione stany umysłu.

– Czy miewa pan marzenia senne?

– Oczywiście miewam sny.

– Jakie są to sny?

– Są to echa przeżyć na jawie.

– A gdy zapada pan w głęboki sen?

– Świadomość mózgowa jest wówczas zawieszona.

– Czy jest pan wtedy nieświadomy?

– Zdaję sobie sprawę, że jestem nieświadomy.

– Używa pan dwóch terminów angielskich na określenie świadomości: *awareness* i *consciousness*. Czy nie chodzi w nich o to samo?

– *Awareness* to praświadomość. Jest to stan odwieczny, bez początku i końca, niczym nie spowodowany, samoistny, niepodzielny, niezmienny. *Consciousness* to świadomość ludzka. Wywodzi się ona z łączności ze światem, jest powierzchowna i dwoista. Świadomość nie może istnieć bez praświadomości, ale praświadomość istnieje niezależnie od świadomości, jak na przykład w głębokim śnie. Praświadomość to absolut. Świadomość zależna jest od swojej treści i dotyczy zawsze czegoś. Świadomość jest cząstkowa i ulega zmianom. Praświadomość to pełnia, niezmienność i spokój, to powszechne źródło i podpora każdego doświadczenia. (por. naukę don Juana o *tonalu* i *nagualu* – przyp. aut.)

– W jaki sposób człowiek może przekroczyć świadomość i dojść do praświadomości?

– Ponieważ istnienie świadomości zależy od praświadomości, ta ostatnia obecna jest w każdym stanie świadomości człowieka. Dlatego nawet sama świadomość, że jest się świadomym, zbliża do praświadomości. Obserwowanie własnego nurtu świadomości wzniesie pana do praświadomości. Nie będzie to żaden nowy stan. Rozpozna go pan od razu jako pierwotną podstawę egzystencji, która jest samym życiem, miłością i radością.

– Skoro rzeczywisty byt ukryty jest w nas przez cały czas, na czym polega proces samorealizacji?

– Urzeczywistnienie jest przeciwieństwem niewiedzy. Niewiedza, przyczyna cierpienia człowieka, polega na uznawaniu świata za realny, a jaźni za coś nierzeczywistego. Odkrycie, że jedynie jaźń jest rzeczywista, zaś wszystkie inne rzeczy i zjawiska są czasowe i przemijające, to kluczowy warunek osiągnięcia wolności, pokoju i radości. Jest to w gruncie rzeczy bardzo proste. Zamiast patrzeć na świat wyimaginowany, należy uczyć się świata takiego, jaki on rzeczywiście jest. Z chwilą gdy to nastąpi, zobaczy pan także prawdziwego siebie. Jest to jakby oczyszczenie zwierciadła. Zwierciadło, które ukaże panu świat taki, jaki on rzeczywiście jest, ujawni panu zarazem pańskie nowe oblicze."

W innym miejscu Śri Nisargadatta Maharaj opisuje zależność pamięci i poznania w czasie głębokiego snu.

" ...powinien pan dokładnie przyjrzeć się stanowi swego umysłu na jawie. Odkryje pan w nim wiele przerw, kiedy umysł jest nieczynny. Niech pan zwróci uwagę, jak niewiele pamięta pan, nawet w stanie pełnego czuwania. Nie może pan powiedzieć, że podczas snu nie miał pan świadomości. Pan tylko nie pamięta. Luka w pamięci to niekoniecznie luka w świadomości...

– Czy mogę zapamiętać, jaki jest mój stan w głębokim śnie?

– Oczywiście! Przez wyeliminowanie przerw spowodowanych brakiem uwagi podczas godzin czuwania wyeliminuje pan stopniowo długą przerwę nieobecności umysłu, którą nazywa pan snem. Będzie pan wtedy świadomy, że pan śpi."

Nowoczesne badania joginów wskazują na głębokie powiązania pomiędzy snem a medytacją jogi. Dwaj lekarze indyjscy N. N. Das i H. Gastant obserwowali zapis elektrycznej aktywności mózgu (fale EEG) u joginów podczas medytacji. Zapis ten wskazywał rytm alfa występujący u zwykłych ludzi przed zaśnięciem, lecz gdy jogini wchodzili w ekstazę, rytm alfa zmieniał się i zapis przypominał sen w fazie REM (faza snu z marzeniami sennymi). Jogini byli niepodatni na próby przerwania tego stanu, bladzi i nieruchomi, mięśnie mieli całkowicie zwiotczałe, podobnie jak my wszyscy w fazie REM.

Badania fizjologiczne w pełni potwierdzają starożytną teorię jogi sprzed kilku tysięcy lat, a głęboko poszukujący oneironauci zawsze znajdą w niej niewyczerpane źródło wiedzy, doświadczenia i

inspiracji w poszukiwaniu nowych, zmienionych stanów świadomości.

TYBET

Szczegółowa nauka o świadomym wejściu w sen rozwijała się nie tylko w Indiach. Tybetańska forma jogi może być uznana obecnie za prawdziwą skarbnicę wiedzy o świadomym śnie.

Joga wraz z buddyzmem jako religią uniwersalną trafiła do Tybetu w IX w., gdzie w zetknięciu z noszącą szamańskie cechy tubylczą religią bön dała początek lamaizmowi. W ciągu wieków powstało wiele sekt i szkół wadżrajany, czyli “diamentowego wozu” jak nazywają swoją buddyjską religię sami Tybetańczycy. Praktyki jogi klasycznej zostały w niej rozbudowane z iście barokową inwencją. Powstała bardzo duża liczba traktatów, praktyk religijnych i medytacji opartych na wizualizacji bóstw, które służyły rozwojowi świadomości jogina. Niewiele z nich zachowało prostotę i uniwersalność pierwotnego doświadczenia. Do tych nielicznych należy szkoła *dzogczen* i praktyki jogi snu pochodzące od dawnego mistrza Naropy, znanego w Indiach jako Nadapada. Naropa według tradycji był uczniem Tilopy, a nauczycielem Marpy, który z kolei był nauczycielem Milarepy, wybitnego jogina, mistyka i poety tybetańskiego, żyjącego w XII w.

Milarepa osiem lat spędził samotnie w jaskiniach Himalajów, poświęcając się medytacji i praktykując ćwiczenia wskazane mu przez Marpę. Jadł bardzo mało, tyle tylko, by utrzymać się przy życiu. Po latach wysiłku napisał:

“W nocy w moich snach przechadzałem się po zboczach góry Meru, od szczytu aż do jej podnóża. Widziałem wszystko bardzo wyraźnie. We śnie przeistaczałem się w setki postaci, z których każda posiadała te same cechy co ja. Każda z tych postaci będących mną potrafiła poruszać się w przestrzeni, dotrzeć do Nieba Buddy, wysłuchać tam nauk, a następnie powrócić i przekazywać naukę o Dharmie (naukę buddyjską – przyp. aut.) innym ludziom. Mogłem także zmieniać moje fizyczne ciało w płonący ogień lub bezmiar płynącej lub stojącej wody. Widząc, że zdobyłem nieskończoną moc kontrolowania zjawisk, mimo że działo się to jedynie w snach, byłem bezbrzeżnie szczęśliwy i wielce podniesiony na duchu.”

Musimy dodać, że rozpoznanie iluzji marzeń sennych służy w doktrynie buddyjskiej rozpoznaniu iluzji i sennej natury całej rzeczywistości.

Nauki o jodze snu były przekazywane ustnie uczniowi przez guru i otaczane tajemnicą. Nie zostały spisane przez wiele wieków i nie były dostępne nawet dla mnichów buddyjskich, nie mówiąc już o świeckich. Pierwsze teksty skonstruowano tak, że wymagały objaśnień i komentarzy guru, który udzielał ich tylko wybranym i wybitnie zdolnym uczniom osobiście.

Na początku treningu jogi snu praktykujący powinien czujnie obserwować otaczającą go rzeczywistość z przekonaniem, że wszystko, co widzi, to jedynie sen. W jednym z ważniejszych traktatów dzogczen napisano: “Wszystkie zjawiska, które spostrzegamy lub słyszymy, jakkolwiek wiele by ich nie było, są fałszywymi wyobrażeniami, choćby wydawały się bardzo różnorodne. Możemy więc ostatecznie ustalić, że są one jedynie magiczną manifestacją umysłu.”

A zatem, podczas dnia należy ciągle pamiętać, że wszystkie rzeczy mają w istocie naturę snu, trzeba powtarzać sobie w duchu: “To jest sen.” Tsongkhapa (1357 – 1410), założyciel jednej ze szkół buddyzmu tybetańskiego i jeden z najlepszych komentatorów Naropy, twierdzi, że pragnienia, które mamy w ciągu dnia, mają tendencję do pojawiania się także w nocy i dlatego jogin powinien w ciągu dnia pragnąć rozpoznania stanu snu.

Kładąc się spać, należy zastosować specjalne uciski na tętnicę szyjną, nozdrza i gardło, modlić się do swojego guru i praktykować wizualizację odpowiednich bóstw. Następnie jogin wizualizuje w czerwonym kolorze sylabę *ah* w gardle, gdzie zgodnie z tradycją znajduje się czakra (ośrodek regulujący przepływ prany, czyli energii życiowej) regulująca stany świadomości. Po położeniu się do łóżka z wysoką poduszką i cienką kołdrą, powtarza on siedem razy pogłębiony, przeponowy oddech, nazywany “oddechem wazy”, i jedenaście razy postanowienie, że zamierza rozpoznać stan snu. Następnym krokiem jest koncentracja na kropce wielkości ziarna grochu, którą należy wyobrazić sobie pomiędzy brwiami. Kropka może być biała, czerwona lub zielona, w zależności od temperamentu jogina. Praktyka ta trwa aż do zaśnięcia.

Jeżeli zdarzy się tak, iż nie będzie ona działać, należy powtórzyć oddech wazy dwadzieścia jeden razy, tyle samo razy swoje pragnienie rozpoznania snu, a potem wizualizować czarną kropkę “u podstawy organu rozrodczego”.

Ponieważ trudno jest rozpoznać sen między północą a świtem, należy – jak mówią święte teksty –

praktykować po wschodzie słońca. Lepiej jest także spać kilka razy krótko niż pogrążać się w jednym, długim i głębokim śnie. Jeżeli nie można osiągnąć świadomości we śnie, ponieważ za każdym razem, gdy to ma się wydarzyć, jogin budzi się, należy dobrze zjeść i ciężko pracować podczas dnia, aby sen stał się bardziej krzepki. W przypadku gdy nie można nic sobie przypomnieć ze snu, należy unikać nieczystych (w sensie religijnym) miejsc, ludzi i pożywienia. Ludzie miewający powracające sny powinni o nich medytować wraz z postanowieniem rozpoznania ich, gdy znowu się przyśnią.

Kiedy jogin osiągnie już świadomość we śnie, powinien przedłużać jasny sen poprzez koncentrację na czakrze gardła oraz rozpocząć próby zmieniania snu zgodnie ze swoją wolą. Można zmieniać różne formy na zewnątrz, jak również swoją własną postać. Można nawet zmienić się w Buddę lub Boddhisatwę, albo odwiedzać Buddów w ich krainach, słuchać ich nauk, jednak wciąż należy pamiętać, że wszystko jest kreacją naszego umysłu.

Namacalne, żywe doświadczenie i całkowite przekonanie o iluzoryczności snu powinno zostać przeniesione do stanu jawy w codziennym życiu. Pomoże to joginowi zrozumieć podstawową buddyjską doktrynę o iluzoryczności świata.

Tsongkhapa twierdzi, że świadomy sen nie jest medytacją i można go używać w celach niereligijnych, na przykład żeby sobie polatać albo przeżyć coś przyjemnego. Jednak połączenie ze sobą świadomego snu i medytacji jest najwyższą formą jogi, a postęp duchowy w wyniku tego połączenia zostaje przyspieszony dziesięciokrotnie. Jeden rok medytacji świadomego snu to dziesięć lat zwykłej medytacji.

W Tybecie główny nacisk kładzie się na ćwiczenia, w których praktykujący starają się utrzymać świadomość podczas zasypiania, a nie po prostu zorientować się, że śnią podczas trwania snu. Ta bezpośrednia droga od jawy do snu jest bardzo trudna i nieumiejętne stosowanie ćwiczeń bez pomocy nauczyciela może być bardzo męczące, a nawet niebezpieczne. Przekonał się o tym pewien genewski filozof, George Louis de Sage, który bez szczegółowych instrukcji próbował dokonać świadomego przejścia od jawy do snu bez utraty przytomności, doprowadzając się w ten sposób do granic szaleństwa.

Świadome zasypianie, płynne przejście ze stanu jawy do stanu snu bez utraty świadomości traktowane jest także w buddyzmie tybetańskim jako swoisty trening w procesie umierania. *Tybetańska Księga Umarłych*, *Bardo Thödol* opisuje dokładnie kolejne etapy procesu umierania i towarzyszące im stany świadomości. Stopniowe zanikanie wrażeń zmysłowych i pogrążanie się umysłu w stany bardo, czyli rzeczywistości będących manifestacjami podświadomości, bardzo przypomina proces zasypiania. Ten kto potrafi utrzymać świadomość podczas zasypiania, będzie lepiej przygotowany na świadome przyjęcie śmierci i rozpoznanie wizji nieba, piekła i innych stanów bardo jako tworów jego umysłu. W ten sposób osiągnie on najwyższe poznanie, czyli oświecenie, i wyzwoli się od konieczności ponownego wcielenia. Doskonały jogin wstępuje w momencie śmierci w Nirwanę, realizując cel ludzkiego życia.

EUROPA DO XX WIEKU

W kulturze starożytnej Grecji możemy odnaleźć korzenie prawie wszystkich poglądów na naturę snów, jakie przejawiają się w innych kulturach i epokach. Spotykamy tu interpretacje mitologiczne i mistyczne, materialistyczne, medyczne, okultystyczne i analityczne.

Według najstarszej znanej nam mitologii orfickiej pierwszą zasadą wszechświata był Chronos, czyli Czas. Z Czasu zrodził się Chaos, zasada nieskończoności i Eter, symbol tego, co skończone. Pierwszą istotą był Fanes – Światło, a później Noc zrodziła Momosa (zły los), Ker (gwałtowną śmierć), Tanatosa (śmierć), Hypnosa (sen bez marzeń sennych) oraz tzw. lud snu, czyli sny. Syn Hypnosa, Morfeusz, był bogiem marzeń sennych. Jak z tego wynika, sny są bliższe początkom wszechświata niż bogowie. Mit ten pozwala nam zrozumieć znaczenie i rolę snu u orfików.

Późniejsze poglądy na temat snu są wynikiem wpływów na kulturę antyczną ze strony tradycji egipskiej, blisko– i dalekowschodniej oraz koncepcji filozoficznych starających się w mniej lub bardziej racjonalny sposób wyjaśnić naturę rzeczywistości. Pitagorejczycy uważali, że podczas snu dusza wychodzi z ciała i wznosi się w górę, by prowadzić rozmowy z duchami i bogami. Widać tu wyraźny wpływ doktryn egipskich, według których duchowy sobowtór człowieka (*ba*) oddziela się od ciała podczas śmierci i we śnie. Podobnie mistyczny stosunek do snu mieli Sokrates i Platon, który w Państwie przytacza słowa swojego mistrza:

“A kiedy, uważam, ktoś się w zdrowiu utrzymuje i panuje nad sobą, i kładąc się spać swój pierwiastek myślący rozbudzi, nakarmiwszy go na kolację pięknymi myślami i rozważaniami, i dojdzie w sobie do zgody wewnętrznej, a pożądliwej swej części ani nie wygłodzi, ani nie przekarmi, aby cicho spała i nie przeszkadzała swoimi przyjemnościami i przykrościami temu, co w nim najlepsze, niech ono, samo w sobie odosobnione i czyste, ogląda i niech tam sobie pragnie czegoś, i niech spostrzega rzeczy, których nie wie – więc albo coś z przeszłości, z tego, co jest lub co ma być, a tak samo temperament swój ułagodzi, a nie, zirytowawszy się na coś, zasypia z niespokojnym sercem, tylko uspokoiwszy te oba pierwiastki, a rozbudziwszy trzeci, w którym myśl mieszka, w ten sposób spoczynku zażywa, to wiesz, że w takim stanie najlepiej prawdy dotyka i zgoła go wtedy nie nachodzą żadne nielegalne widziadła w marzeniach sennych.”

Jak z tego wynika, Platon uważał, że we śnie człowiek może zbliżyć się do świata idei i otrzymać przesłanie od bogów, a także poznać Prawdę.

Arystoteles, pomimo iż był uczniem Platona, nie wierzył w boskie pochodzenie snów. Sądził, że pochodzą one ze źródła emocji, afektów i wyobrażeń, czyli z serca. Wpływ na sen mają także, według Arystotelesa, delikatne ruchy ciała, będące początkiem naszego działania podczas dnia, których odczuwanie we śnie nie jest tłumione przez wrażenia zmysłowe. Dzięki temu poprzez analizę snu można określić zbliżającą się chorobę, a także zalecić odpowiednią kurację.

W stanie snu umysł potrafi także zauważyć subtelne spostrzeżenia na temat naszych bliskich i przyjaciół, lepiej rozumieć ich działania i kierujące nimi pobudki. Dlatego wydaje się nam, że sny prorocze nadnaturalnie przewidują przyszłość, podczas gdy w rzeczywistości jest to proces naturalny, chociaż niezwykle subtelny. Współczesna psychologia potwierdza pogląd, iż w snach dochodzą do świadomości komunikaty niewerbalne (mimika i delikatne ruchy ciała) i spostrzeżenia podprogowe, czyli wrażenia zmysłowe na tyle słabe, że nie zdołały przebić się przez próg świadomości. Często niosą one istotne informacje o świecie zewnętrznym, relacjach łączących nas z innymi ludźmi i procesach mających miejsce w naszej podświadomości.

Arystoteles, jako “pierwszy naukowiec” Europy, jest także autorem pierwszego znanego nam opisu zjawiska świadomego snu.

W traktacie *O snach* stwierdza, iż często kiedy śpimy, jest coś w naszej świadomości, co mówi nam, że to czego doświadczamy, to tylko sen. Podobnie jak efekt “widzenia podwójnego” pojawiający się podczas patrzenia bez skupienia, rozluźnionym wzrokiem, na palec umieszczony w niewielkiej odległości od oczu, sprawia, że widzimy dwa palce, nie skłania nas do uwierzenia, iż rzeczywiście są tam dwa palce, a nie jeden, “jeżeli śpiący uprzytomni sobie, że śpi i jest świadomy stanu snu, podczas gdy postrzeżenie pojawia się w umyśle, ono pozostaje, lecz coś wewnątrz mówi nam o tym stanie: «Postać Koriskosa jest tutaj, ale prawdziwy Koriskos nie jest obecny»”

Jak wynika z tego cytatu, Arystoteles uważał, iż warunkiem uświadomienia sobie, że śnimy, jest zdanie sobie sprawy z tego, że śpimy. Jak przekonamy się później, w rzeczywistości kolejność jest

odwrotna. Skutkiem uświadomienia sobie stanu marzeń sennych jest wniosek o tym, że jesteśmy uśpieni.

Sny w starożytnej Grecji były bardzo popularne jako źródło uzdrawiania lub zaleceń dotyczących kuracji. W świątyniach Asklepiosa, "boskiego lekarza", pielgrzymi udawali się na nocny spoczynek, podczas którego byli uzdrawiani albo doznawali sennego objawienia na temat swojej choroby i sposobów jej wyleczenia. O skuteczności tego typu praktyk świadczy fakt, iż w II w. n.e. istniało na terenie Grecji i Rzymu aż trzysta świątyń tego boga.

W naszym krótkim przeglądzie najważniejszych teorii snu w starożytności nie sposób pominąć Artemidora z Efezu, autora słynnego dzieła pt. *Oneirokrytyka*. Artemidor poświęcił swoje życie analizie marzeń sennych, czego wynikiem była bardzo interesująca teoria i klasyfikacja snów. Zdaniem tego badacza do właściwej interpretacji snu należy podchodzić indywidualnie, mając szerokie wiadomości na temat życia śniącego, jego charakteru, osobowości, aktualnej sytuacji życiowej itp.

Jednak pomimo tak nowoczesnych spostrzeżeń, większą część dzieła Artemidora stanowi zwykły sennik, w którym każdemu symbolowi przypisuje się określone znaczenie. W ten sposób Artemidor z Efezu stał się protoplastą autorów prymitywnych senników, które jeszcze w naszych czasach mają swoich zwolenników. Musimy jednak przyznać, iż jego teoria snów wpłynęła na poglądy tak wielkiego autorytetu naukowego XX w. jakim jest Sigmund Freud.

Obok tradycji antycznej ogromny wpływ na rozwój europejskiej kultury miało chrześcijaństwo będące mieszaniną idei greckich i religii żydowskiej.

Według Biblii Bóg kontaktuje się z człowiekiem i swoim ludem na dwóch poziomach doświadczenia. Pierwszy poziom to wizje i spotkania w normalnym stanie czuwania. Zarezerwowany jest on wyłącznie dla bardzo uduchowionych osób, takich jak Mojżesz, Maria czy Jezus. Zwykli ludzie otrzymują objawienia od Boga podczas snu. Jako przykład może posłużyć sen Jakuba o drabinie wstępującej do nieba lub sny Józefa, męża Marii. W Księdze Hioba zostało napisane wyraźnie: "We śnie, w nocnym widzeniu, gdy głęboki sen pada na ludzi i oni śpią na swym łożu. Wtedy otwiera On ludziom uszy, niepokoi ich i ostrzega." (33. 15 i 16) W Księdze Liczb zaś Bóg mówi: "Jeżeli jest u was prorok Pana, to objawiam mu się w widzeniu, przemawiam do niego we śnie. Lecz nie tak jest ze sługą moim, Mojżeszem (...) z ust do ust przemawiam do niego (...) i prawdziwą postać Pana ogląda on." (12. 6,7,8)

Jednak pomimo słów Biblii chrześcijanie przeważnie traktowali sny raczej jako natchnienie demonów aniżeli Boga. O słuszności tego poglądu przekonywał ich "nieczysty", seksualny charakter wielu snów.

Pomimo niezwykle represyjnej polityki Kościoła wobec wszelkich przejawów indywidualnych poszukiwań duchowych, które mogły zaprowadzić zainteresowanych snami prosto na stos, kolejne wzmianki o świadomym śnie zawdzięczamy św. Augustynowi i św. Tomaszowi z Akwinu. Wydaje się, że taki stan rzeczy jest wynikiem nie tylko genialnych analiz tych dwóch wybitnych umysłów, lecz także "genialnej" skuteczności biskupów, chrześcijańskich polityków i zakonów rycerskich, a w późniejszym okresie św. Inkwizycji w okrutnych prześladowaniach samodzielnie i nieortodoksyjnie myślących ludzi.

W jednym z listów z 415 r. św. Augustyn przytacza serię snów Gennadiusa, fizyka z Kartaginy, jako dowód możliwości posiadania doświadczeń po śmierci fizycznego ciała. Gennadiusa trapiły wątpliwości dotyczące istnienia życia po śmierci. W rezultacie przyśnił mu się pewnej nocy młodzieniec piękny i silny, i poprowadził go do miasta, gdzie rozbrzmiewał śpiew "tak cudownie słodki, że przewyższał wszystko, co kiedykolwiek był słyszał". Kiedy się obudził, Gennadius pomyślał, że to tylko sen. Jednak następnej nocy znowu przyśnił mu się ten sam młodzieniec i zapytał, czy go rozpoznaje. Kiedy śniący odpowiedział, że tak, młodzieniec zapytał, kiedy i gdzie zawarli znajomość. Wtedy, zastanawiając się nad odpowiedzią, Gennadius przypomniał sobie poprzedni sen. Po zapewnieniu ze strony młodzieńca, że także teraz wszystko odbywa się we śnie, uwierzył mu i uświadomił sobie, że oto śni. Na kolejne pytanie: "Gdzie jest teraz twoje ciało?" Gennadius odpowiedział: "W moim łóżku." "A czy wiesz, że oczy w twoim ciele są teraz zamknięte i niewidzące i poprzez te oczy nie widzisz niczego?" "Wiem." "Więc czym są te oczy, którymi mnie widzisz?" Gennadius nie potrafił odpowiedzieć na to pytanie i milczał, wtedy młodzieniec zakończył stawianie pytań i z naciskiem wyjaśnił: "Tak jak śpisz i leżysz w łóżku, a oczy w twoim ciele są niewykorzystane i nic nie widzą, a jednak masz oczy, którymi mnie widzisz i cieszysz się tą wizją, tak samo po twojej śmierci, podczas gdy twoje cielesne oczy będą całkowicie nieaktywne, będzie w tobie życie ciągle żywe oraz zdolność percepcji, poprzez którą ciągle będziesz spostrzegał i odczuwał. Dlatego nie miej już wątpliwości, czy życie człowieka toczy się dalej po śmierci." Św. Augustyn stwierdza, że obawy

Gennadiusa zostały całkowicie usunięte.

Wspominając w swojej *Summie Teologicznej* przypuszczenie Arystotelesa, iż w czasie snu zmysły czasami wykazują niewielkie osłabienie, św. Tomasz z Akwinu pisał, że dzieje się to "pod koniec snu, u osób zrównoważonych i obdarzonych silną wyobraźnią" oraz "nie tylko wyobraźnia pozostaje wolna, lecz także codzienny rozum jest częściowo uwolniony; tak więc czasem podczas snu człowiek może sądzić, że to co widzi, jest snem, rozróżniając pomiędzy rzeczami a ich wyobrażeniami."

Wzmianki te wyraźnie wskazują, że zjawisko świadomego snu znane było, choćby tylko teoretycznie, w chrześcijańskiej Europie.

Należy także wspomnieć o innym wielkim europejskim umyśle, hiszpańskim mędrcu sufizmu, mistycznej tradycji islamskiej, żyjącym sto lat przed św. Tomaszem, w XII w. Słynny Ibn El-Arabi nazywany także "Największym Mistrzem" pisze tak: "Człowiek musi kontrolować swoje myśli podczas snu, ćwiczenie takiej czujności spowoduje wielkie korzyści. Każdy powinien przyłożyć się do osiągnięcia zdolności o tak wielkiej wartości." O sobie zaś mówi: "Moc aktywnej wyobraźni rozwinęła się we mnie do tego stopnia, że dzięki niej spotykam dziś ukochanych przeze mnie mistyków w ich cielesnej postaci, obiektywnie jako istoty w pełni rzeczywiste. Niczym archanioła Gabriela, który pojawił się we własnej osobie przed oczami Proroka."

Mistycy muzułmańscy sytuowali świat snów i wyobrażeń – *alam-al-mithral* – pomiędzy światem materii a myślą, nie traktowali go jak czystą fantazję lecz rodzaj objawienia obiektywnego i rzeczywistego świata duchowego w specyficznym i indywidualnym dla każdego mistyka języku symboliczno-wizyjnym.

Na koniec rozdziału poświęconego najważniejszym ideom i badaczom natury snu i marzeń sennych oraz zjawiska świadomego snu w historii myśli europejskiej wspomnimy jeszcze o dwóch bardzo ważnych postaciach.

Pierwszą z nich jest Pierre Gassendi, jeden z trzech, obok Kartezjusza i Hobbsa, największych filozofów XVII w. Ten mało znany dziś katolicki ksiądz, zwolennik filozofii epikurejskiej, sceptyk i racjonalista, uważany za jednego z prekursorów francuskiego libertynizmu, jako jedyny spośród "wielkiej trójki" zdaje się mieć duże doświadczenie i wiedzę o naturze stanu snu i różnic pomiędzy jawą i snem.

Mając osobiste doświadczenie świadomego snu, Gassendi przeczy idei Arystotelesa, jakoby śniący poznawał za pośrednictwem zmysłów, że śpi, i dlatego wiedział, że to co widzi jest snem. Jak już wspominaliśmy wcześniej, to świadomość i przekonanie o tym, że śnimy, prowadzi do wniosku, że wobec tego musimy spać. Gassendi pierwszy stwierdził to wyraźnie: "To, iż rozum może rozpoznać, że to sen, albo zrozumieć, że to wyobrażenie jest niczym więcej niż fakt, iż można myśleć, że to myślenie, co jest przywilejem wewnętrznej zdolności i nie zależy od zewnętrznych zmysłów."

Według Gassendiego mózg i umysł "kiedy śni, jest w stanie rozpoznawać i badać pewne właściwości rzeczy, które sobie wyobraża, z tą samą zdolnością, którą może rozpoznawać i badać, kiedy jest obudzony. I jeżeli często po przebudzeniu jesteśmy zdziwieni o jak absurdalnych rzeczach myśleliśmy we śnie, nie powinno nas zaskoczyć, że czasami gdy we śnie pojawia się jakaś bezsensowność, ten sam rodzaj zdziwienia powstaje i w konsekwencji rzeczy widzimy jako absurdalne, chociaż śnimy. To jest dokładnie to samo, co mi się przydarza, kiedy wydaje mi się, że widzę ludzi i jednocześnie pamiętam, że oni nie żyją. Natychmiast nasuwa mi się myśl, że śnię, gdyż umarli nie wracają."

Poglądy Gassendiego stanowią ogromny krok do przodu w rozwoju rozumienia snu, a szczególnie zjawiska snu świadomego w Europie. Wydaje się, że był to pierwszy autor znający świadomy sen z własnego doświadczenia, które było wynikiem jego niezwykle krytycznego i badawczego stosunku do rzeczywistości, jakże istotnej cechy umysłu prawdziwego filozofa.

Drugim wielkim badaczem świadomych snów, doświadczającym ich osobiście, jest rodak Pierre'a Gassendiego, markiz Hervey de Saint-Denis. Wydał on anonimowo w Paryżu 1867 r. książkę pt. *Sny i sposoby kierowania nimi*.

Markiz był profesorem lingwistyki i literatury chińskiej w College de France oraz badaczem snów, które pieczołowicie zapisywał od trzynastego roku życia.

W pierwszej części tej pracy Saint-Denis opisuje rozwój swojej umiejętności kontrolowania snów, począwszy od usprawniania procesu przypominania ich sobie, następnie uświadamiania sobie, że się śni, dalej zdolności budzenia się zgodnie z wolą aż do umiejętności kierowania snem. W drugiej części autor dokonuje zestawienia wcześniejszych teorii snu i przedstawia swoje przemyślenia na ten temat,

oparte na osobistym doświadczeniu. Książka ilustrowana jest rysunkami markiza przedstawiającymi jego wizje.

O rodzaju eksperymentalnego nastawienia do świadomego snu świadczy ten oto fragment: "Zasnąłem. Mogłem widzieć jasno wszystkie małe przedmioty ozdabiające moją pracownię. Uwaga moja skupiła się na porcelanowej tacy, na której trzymam swoje ołówki i pióra, posiadającej niezwykły rysunek... Nagle pomyślałem: kiedykolwiek widziałem tacę na jawie, zawsze była cała. Co by się stało, gdybym rozbił ją w swoim śnie? W jaki sposób moja wyobraźnia przedstawi rozbitą tacę? Natychmiast ją rozłamałem. Podniosłem kawałki i obejrzałem je dokładnie. Obserwowałem ostre brzegi na linii złamania i postrzępione pęknięcia rozłupujące rysunek w kilku miejscach. Rzadko miewałem tak żywy sen."

Mimo, iż zasługująca w pełni na miano naukowej, praca markiza została wydana anonimowo w bardzo małym nakładzie. Sigmund Freud kilkadziesiąt lat później próbował usilnie zdobyć jej egzemplarz, niestety bez powodzenia. Kto wie, jak wyglądałaby dziś psychologia, gdyby twórca psychoanalizy zapoznał się z badaniami i doświadczeniami genialnego Francuza.

Porównując historyczny stan wiedzy Europejczyków z praktyką i koncepcjami innych kultur, musimy przyznać, że porównanie to wypada dla Europy bardzo blado. Przekonanie o tym, że sny są wytworem umysłu samego śniącego, zostało powszechnie przyjęte dopiero w XVII w., podczas gdy w Tybecie obowiązywało co najmniej od IX w. Opóźnienie to, jak za chwilę zobaczymy, zostało bardzo szybko odrobione w XIX i XX w., jednak wiedza o śnie i umiejętności świadomego snu dopiero w ostatnich kilkunastu latach zyskuje szersze zainteresowanie. Wydaje się, że dopiero XXI wiek przyniesie tu jakiś większy postęp. Wszyscy coraz mocniej czujemy zbliżającą się Epokę Wodnika.

WIEK XX

Już od połowy XIX w. oraz przez cały wiek XX zarówno Europę, jak i Amerykę nawiedzały fale zainteresowania niezwykłymi zjawiskami psychicznymi czy też duchowymi. Często zainteresowanie to łączyło się z poszukiwaniami analogicznych przeżyć w innych kulturach, w szczególności kulturach orientalnych. Ruchy spirytystyczne, okultystyczne i teozoficzne powstawały pod dużym wpływem filozofii i religii Indii i Tybetu. Jednocześnie odrodzeniu ulegały europejskie tradycje ezoteryczne, gnostyckie, alchemiczne i magiczne. Odkrywane były na nowo kabała i tarot.

Wszystkie te zjawiska tworzyły bardzo interesującą mozaikę, na tle której powoli rozwijała się wiedza o świecie wewnętrznym oraz techniki odkrywania podświadomych i nadświadomych mocy umysłu, m.in. sztuki świadomego snu.

W terminologii okultystycznej nosiła ona nazwę "projekcji astralnej". Filozofia okultystyczna twierdziła, że człowiek posiada nie jedno, lecz kilka ciał nałożonych na siebie i posiadających różny poziom wibracji. Stanowią one rodzaj powłok skrywających ludzkiego Ducha. Poza ciałem fizycznym istnieje ciało eteryczne albo energetyczne, w którym odbywa się przepływ energii życiowej. Na wiedzy o ciele eterycznym opiera się m.in. akupunktura, bioenergoterapia, hatha joga i ćwiczenia energetyczne w dalekowschodnich sztukach walki np. tai-chi i kung-fu.

Należy zaznaczyć, że współczesna nauka wydaje się stopniowo potwierdzać istnienie tego rodzaju energetycznego sobowtóra ciała ludzkiego, w czym duży udział miało odkrycie fotografii w polu wysokiej częstotliwości, dokonane niezależnie przez Polaka, S. Jodko-Narkiewicza i Rosjanina, S. Kirliana oraz sformułowanie hipotezy bioplazmy przez wybitnego bioelektronika ks. prof. Włodzimierza Sedlaka.

Trzecim z kolei ciałem w okultystycznej koncepcji człowieka jest ciało astralne. Składa się ono z energii uczuć, emocji, pragnień i lęków, a jego naturalnym środowiskiem jest świat snu, świat astralny. Świadome opuszczenie ciała fizycznego w ciele astralnym może spowodować podróże także w świecie materialnym. Takie zjawisko nosi nazwę eksterioryzacji, w literaturze naukowej mówi się o tzw. OBE (ang. out of body experiences – doświadczenia z pobytu poza ciałem). Występowanie tego typu fenomenu zostało potwierdzone eksperymentalnie przez naukowców amerykańskich m.in. prof. Charlesa Tarta, dr. Carlisa Osisa, dr. Stanleya Krippnera, dr. Russela Targa. Stwierdzili oni w czasie swoich badań, że uzdolnione osoby doświadczające OBE są w stanie odgadnąć treść zadania (np. kilkucyfrowej liczby) jedynie leżąc w łóżku i przenosząc swoją świadomość poza obręb ciała fizycznego.

Do pionierów projekcji astralnej należą: Oliver Fox (prawdziwe nazwisko – Hugh Callaway) i Sylvan Muldoon. Pierwszy z nich, Anglik, wydał książkę opisującą jego przeżycia w 1939 r., zaś jego amerykański kolega podobną pracę opublikował dziesięć lat wcześniej. Obaj stwierdzają, że najskuteczniejsze i najbezpieczniejsze próby eksterioryzacji miały miejsce podczas snu. Obaj także doświadczyli pierwszych swoich projekcji astralnych będąc jeszcze nastolatkami. Jest to rzecz bardzo charakterystyczna. Sylvan Muldoon miał wtedy dwanaście lat, a Oliver Fox szesnaście. W tym wieku wielu ludzi intuicyjnie docenia wartość marzeń sennych. Także spontaniczne wypadki świadomego snu zdarzają się częściej w młodości niż w wieku dojrzałym, kiedy to procesy edukacyjne i kultura masowa przekonały nas, że sen i życie duchowe nie mają znaczenia.

Muldoon, urodzony w 1902 r., będąc chorowitym dzieckiem wyjechał w 1914 r. wraz z matką, która interesowała się spirytualizmem, na obóz Stowarzyszenia Spirytualistów z Doliny Missisipi w Clinton w stanie Iowa. Leżąc w stanie półsnu zaczął zapadać się w stan pozbawiony wrażeń zmysłowych, w ciszę i ciemność. Podczas gdy ciało pozostawało bezwładne, on sam rozluźniając się głębiej, poczuł nowy rodzaj wolności.

"Zrobiłem krok, kiedy na moment ucisk z tyłu głowy się wzmógł i wyrzucił moje ciało na zewnątrz pod ostrym kątem. Udało mi się obrócić. Było nas dwóch! Zacząłem wierzyć, że zwariowałem. Na łóżku spokojnie leżał drugi «ja»! Trudno mi było przekonać samego siebie, że to rzeczywistość, ale świadomość nie pozwalała mi wątpić w to, co widzę. Moje dwa identyczne ciała połączone były ze sobą czymś w rodzaju elastycznego przewodu, którego jeden koniec przymocowany był do okolic medulla oblongata astralnego odpowiednika, podczas gdy drugi umieszczony był pomiędzy oczami."

Muldoon ogromną wagę przywiązywał do roli owego połączenia, "srebrnego sznura" albo "wstęgi astralnej", która według niego stanowiła najważniejszy czynnik w projekcji astralnej.

Aby osiągnąć doświadczenie eksterioryzacji, Muldoon zalecał proces nazywany przez niego "kontrolowaniem snu" (*dream control*). Polegał on na tym, aby zachować świadomość podczas gdy ciało pogrążało się we śnie, jednocześnie starając się tak go zaprogramować, aby zawierał przyjemny element ruchu np. pływanie, latanie, lot balonem itp. Ulubionym snem Muldoona była scena, podczas której wznosił się on windą na ostatnie piętro wysokiego budynku, tam wychodził z windy, rozglądał się dookoła z uwagą by następnie znowu wejść do windy i zjechać na sam dół. Całą scenę należy utrzymywać w umyśle i powtarzać aż do zaśnięcia lub doświadczenia eksterioryzacji.

Podobny sposób na osiągnięcie projekcji astralnej podaje Oliver Fox, nazywając go "snem wiedzy", ponieważ śniący wie, że to, czego doświadcza, jest snem. Pierwszy tego typu sen przyśnił mu się w 1902 r. Miał wtedy szesnaście lat.

"Śniło mi się, że stałem na chodniku przed moim domem. Zza Rzymskiego Muru wschodziło słońce, a wody zatoki Bletchingden iskrzyły się w porannym świetle. Widziałem wysokie drzewa na rogu ulicy i wierzchołek starej, szarej wieży za zaułkiem Czterdziestu Stopni. Magiczny blask porannego słońca sprawiał, że scena ta już w tym momencie była bardzo piękna. Chodnik nie był typowy, lecz składał się z małych, niebieskoszarych, prostokątnych kamieni, których dłuższe boki były ułożone pod kątem prostym do białego krawężnika. Już miałem wejść do domu, kiedy przypadkowo rzuciłem okiem na te kamienie i moją uwagę przykuło dziwne zjawisko. Było to coś tak niezwykłego, że nie mogłem uwierzyć swoim oczom – wszystkie kamienie zmieniły w nocy swoje położenie, tak że dłuższe boki były teraz równoległe do krawężnika! Wtedy olśniło mnie rozwiązanie tej zagadki: chociaż ten szczęśliwy letni poranek wydawał się tak realny, jak tylko mógł być, ja przecież śniłem!

Wraz z uświadomieniem sobie tego faktu jakość snu zmieniła się w sposób bardzo trudny do przekazania komuś, kto nigdy czegoś podobnego nie przeżył. Nagle jaskrawość życia wzmogła się stokrotnie. Nigdy przedtem morze, niebo i drzewa nie pałały tak olśniewającym pięknem; nawet najzwyklejsze domy wydawały się żywe i mistycznie piękne. Nigdy dotąd nie czułem się tak absolutnie szczęśliwy, nigdy nie miałem takiej jasności umysłu i takiej boskiej mocy, nigdy nie byłem tak niewypowiedzianie wolny!"

Fox podkreśla, że aby mógł pojawić się "sen wiedzy", należy zwrócić uwagę podczas snu na jakieś dziwne zjawisko lub niezgodność z realiami życia na jawie. Umiejętność taka rzadko pojawia się spontanicznie, należy ją w sobie wyćwiczyć. Naturalnie umysł w czasie snu ma tendencje do racjonalizacji i tłumaczenia dziwnych zjawisk, tak aby nie wzbudzały wątpliwości i pasowały do całości snu.

Fox wielokrotnie zwraca uwagę na potrzebę wykształcenia w sobie "zmysłu krytycznego", czyli zdolności do rzetelnej i krytycznej analizy doświadczenia. Jako przykład podaje zdarzenie ze snu, kiedy to możemy spotkać piękną i atrakcyjną kobietę, której jedyną dziwną cechą jest to, iż ma czworo oczu. Umysł we śnie może zareagować na wiele różnych sposobów. Może np. pamiętać, że jest coś dziwnego w tej kobiecie i zastanawiając się, co to jest, odpowiedzieć sobie: "No tak, ona ma czworo oczu." Dziwna sytuacja staje się wytłumaczeniem, odpowiedzią na pytanie. Innym rodzajem reakcji jest okazanie lekkiego zaskoczenia: "Jak dziwnie wygląda ta dziewczyna z czworgiem oczu! To ją szpeci." Nieco bardziej przytomną reakcją jest silne zdziwienie: "O Boże!", po którym następuje racjonalizacja: "Muszą gdzieś tu odbywać się pokazy dziwnych ludzi albo cyrk." Dopiero wtedy zbliżamy się do odkrycia prawdy. Osoba o rozwiniętym zmyśle krytycznym stwierdzi: "Zaraz, zaraz, nie istnieją ludzie z czworgiem oczu. To musi być sen!"

Rozwijanie świadomości snu miało gorących zwolenników także w środowisku polskich okultystów i parapsychologów. W wydawanym przed II wojną światową miesięczniku "Lotos" ukazał się cykl artykułów z 1937 r., których autorem był K. Chodkiewicz ze Lwowa. Świadomym snom nadał on poetyczną nazwę "świadomości księżycowej". Opisując metody osiągnięcia świadomości we śnie mówił: "...zaznaczam na wstępie, że praca ta nie jest łatwą. Nie należy się spodziewać, że się prędko osiągnie wyniki. Trzeba tu niesłychanej cierpliwości, systematyczności i lat całych stałej pracy. Najpierw należy zająć się samymi snami. Przed zaśnięciem należy ułożyć się wygodnie na plecach, zwolnić wszystkie mięśnie, odgrodzić się od wrażeń zewnętrznych i przybrać odpowiednią postawę duchową..., należy skoncentrować się duchowo na następującej myśli: Mogę obserwować swoje sny, obserwuję je i będę je dobrze pamiętał. Tę myśl trzeba sobie wprost plastycznie wyobrazić w swoim wnętrzu i z tym myślowym obrazem należy zasypiać.

Koło łóżka trzeba mieć przygotowany notes, ołówek i światło. Przy każdym obudzeniu się należy starać się uświadomić sobie dany sen i krótko, w paru słowach go zanotować. Rano po powstaniu trzeba zanotowane sny przejrzeć i jeszcze raz powtórzyć tak jak lekcję szkolną, którą się przerabia. Rzeczą obojętną jest, czy sen ma jakieś znaczenie lub jakąś wartość wróżebną; chodzi o to, by każdy

sen, który pamiętamy, został zanotowany, a cały materiał wrażeń sennych danej nocy po powstaniu rano ugrupowany i powtórzony. W ten sposób przyzwyczajamy ciało astralne do nawiązywania ściślejszego kontaktu ze świadomością dzienną i budujemy ów łącznik między obiema świadomościami.

Gdy osiągniemy już pewną biegłość w pamiętaniu snów, przystępujemy do następnego ćwiczenia. Nakładamy sobie sugestię następującej treści: Będę tej nocy nie tylko sny pamiętał, ale będę celowo działał we śnie. Postępki moje we śnie będą zależne od mojej woli; będę działał we śnie z całą świadomością. Sugestia ta uprawiana przez czas dłuższy da nam z czasem dalsze, bardzo ciekawe wyniki. Zobaczymy, że nasze sny staną się zależne od naszej woli, że będziemy mogli wkraczać w sferze snu w pewne strefy, porozumiewać się z pewnymi ludźmi, zbierać cały szereg doświadczeń. Z czasem, po latach, sami się nie spostrzeżemy, gdy czas snu stanie się dla nas drugim życiem, drugim polem pracy bardzo ciekawej i bardzo użytecznej, drogą prowadzącą nas w światy nadzmysłowe, w prawdziwą naszą duchową ojczyznę.”

Oprócz wejścia w “plan astralny” poprzez bramę snu, praktycy eksterioryzacji opisują trudniejszy i bardziej bezpośredni sposób, polegający na pogłębianiu stanu relaksacji aż do momentu, gdy ciało zaśnie, a umysł pozostanie obudzony. W tym momencie zazwyczaj pojawiają się specyficzne energetyczne wrażenia dotykowe, wzrokowe i dźwiękowe w postaci wibracji, mrowienia, ucisku, bólu, paraliżu, świateł, iskrzenia oraz nieprzyjemnych, głośnych dźwięków.

Od tej właśnie bezpośredniej metody rozpoczął swoje “podróże” współczesny mistrz eksterioryzacji – Robert A. Monroe. Jednak i w jego przypadku związki OBE ze snem są wyraźnie widoczne. Sam Monroe jest głęboko przekonany, że jego doświadczenia są związane z eksperymentami nad uczeniem się we śnie za pomocą magnetofonu. Po serii takich doświadczeń w 1959 r. miał on spontaniczne przeżycie, będące, jak później się okazało, pierwszym etapem OBE.

“...było niedzielne popołudnie i rodzina poszła do kościoła. Dom był cichy, a ja położyłem się w pokoju na kanapie, na krótką drzemkę. Ledwo ułożyłem się (głową ku północy, jeśli ma to jakieś znaczenie), gdy wydało mi się, że z nieba na północy wychodzi promień światła, około trzydziestu stopni nad horyzontem. Było to tak, jakby dotknęło mnie gorące światło. Tylko że był to dzień i żaden promień nie mógł powstać.

...Kiedy promień ten dotknął mego ciała, spowodował gwałtowne drżenie lub wibracje. Nie miałem siły, aby się poruszyć. Było to tak, jakbym został wzięty w imadło.

Zaszokowany i przerażony próbowałem się poruszyć. Jakbym targał niewiarygodne więzy. Kiedy w końcu usiadłem, drżenie i wibracje opadły i mogłem poruszać się swobodnie.”

Po kilkunastu tego typu doświadczeniach, których intensywność rosła, Monroe w pewnej chwili zobaczył samego siebie leżącego w łóżku. Przeżycie to wywołało u niego szok związany ze strachem przed śmiercią, który stopniowo przezwyciężał, doświadczając coraz śmielej stanu poza ciałem.

W wyniku kilku lat eksperymentów Monroe wyodrębnił trzy tzw. obszary doświadczeń poza ciałem. Pierwszy z nich to materialna rzeczywistość, podróże w tym obszarze zostały potwierdzone eksperymentalnie. Obszar drugi to świat marzeń sennych, który jest naturalnym środowiskiem dla “drugiego ciała”, jak sam Monroe nazywał ciało, w którym odbywał swoje podróże. Obszar trzeci zaś to rodzaj świata równoległego w stosunku do rzeczywistości materialnej, który istnieje w nowoczesnych koncepcjach fizyków.

Doświadczenia z Robertem A. Monroem przeprowadził prof. Charles T. Tart, który napisał: “...stan OBE jest jednym z najbardziej istotnych doznań psychologicznych... Jestem przekonany, że większość naszych wielkich tradycji religijnych jest oparta na tym rodzaju doświadczenia. Nie będziemy rozumieli naszego dziedzictwa religijnego lub naszej filozofii życia, jeśli nie zrozumiemy właściwie stanu OBE.”

Eksperymenty Roberta A. Monroe’a stanowią pewnego rodzaju łącznik pomiędzy ezoteryczną, okultystyczną interpretacją zjawiska świadomego snu i badaniami współczesnych psychologów i fizjologów, którzy starają się oczyścić je z kontekstu paranauki.

Historia naukowych badań fenomenu świadomości we śnie biegnie od Arystotelesa, Pierre’a Gassendiego, markiza Herveya de Saint-Denisa do holenderskiego psychiatry Fredericka Van Eedena i współczesnych kontynuatorów tych badań, do których należą przede wszystkim: niemiecki psycholog Paul Tholey, Ceelia Green z Anglii, Stephen LaBerge z USA, a także Jayne Gackenbach, Patricia Garfield, Gayle Delaney, Alan Worsley, Robert D. Ogilvie, George Gillespie, Judith R. Malamud, Sue Blackmore i wielu innych, których nie sposób tu wymienić.

Frederick Van Eeden, któremu zawdzięczamy termin lucid dream powszechnie przyjęty w świecie nauki i w popularnej literaturze anglosaskiej, w 1913 r. wysłał raport z trzystu dwudziestu pięciu swoich jasnych snów, mających miejsce pomiędzy 1898 i 1912 r., do angielskiego Towarzystwa Badań Psychicznych (SPR). “W jasnych snach – pisze Van Eeden – reintegracja funkcji psychicznych jest tak całkowita, że śpiący osiąga stan doskonałej świadomości i jest w stanie kierować swoją uwagą i próbować działać zgodnie z własną wolą. A jednak sen, o ile mogę zapewnić, jest nieprzerwany, głęboki i odświeżający.”

Swój pierwszy jasny sen opisał on w ten sposób: “Śniłem, że unoszę się w powietrzu poprzez krajobraz z bezlistnymi drzewami, wiedząc, że to kwiecień. Zauważyłem, że perspektywa tworzona przez gałęzie drzew zmieniała się wraz z ruchem zupełnie naturalnie. Wtedy we śnie pomyślałem, że moja wyobraźnia nie mogłaby nigdy sama stworzyć tak skomplikowanego obrazu, jaki powstawał dzięki zmianom perspektywy podczas ruchu pomiędzy gałęziami.”

Piotr D. Uspieński, rosyjski filozof i uczeń Gurdżijewa, chciał sprawdzić możliwość “raczej fantastycznego pomysłu”, jak sam pisze, zachowania świadomości podczas snu. Dzięki odpowiednim ćwiczeniom uzyskał on stan, który nazywał “stanem pół-snu” i w którym obserwował powstawanie i przekształcanie zwykłych snów.

“Faktem jest, że w stanie pół-snu miałem takie same sny jak zazwyczaj. Jednocześnie byłem w pełni świadomy, mogłem widzieć i rozumieć, w jaki sposób owe sny powstawały, z czego były budowane, jaka była ich przyczyna i generalnie co było przyczyną, a co skutkiem. Następnie zauważyłem, iż w stanie pół-snu mam pewną kontrolę nad snami. Mogłem je tworzyć i widzieć to, co chciałem zobaczyć, chociaż nie zawsze to się udawało i nie powinno być rozumiane zbyt dosłownie. Zazwyczaj jedynie dawałem pierwszy impuls, po którym sny rozwijały się samorzutnie, czasem zadziwiając mnie i przyjmując zupełnie nieoczekiwany, dziwny kierunek.”

Oto opis jednego ze stanów pół-snu Uspieńskiego:

“Pamiętam, gdy raz widziałem siebie siedzącego w dużym pokoju bez okien. Poza mną był tam jeszcze tylko mały czarny kotek. «Ja śnię» powiedziałem do siebie. «Jednak w jaki sposób mogę się dowiedzieć, czy naprawdę śpię, czy nie? Powiedzmy, że spróbuję w ten sposób. Niech ten czarny kotek zamieni się w dużego białego psa. W stanie przebudzenia nie jest to możliwe, wobec tego, jeżeli tak się stanie, to będzie znaczyło, że śpię.» Powiedziałem to do siebie i natychmiast czarny kotek zmienił się w dużego białego psa. W tym samym czasie ściana w tle znikła, odsłaniając górski krajobraz z rzeką jak wstążką, niknącą w oddali. «To dziwne» powiedziałem do siebie; «Nie oczekiwałem tego widoku. Skąd on się tu znalazł?» Jakieś odległe wspomnienie zaczęło się budzić we mnie, wspomnienie widzianego już gdzieś podobnego krajobrazu i przeświadczenie, iż jest on w jakiś sposób związany z widokiem białego psa. Jednak w tym momencie poczułem, że jeśli pozwolę sobie iść dalej, to zapomnę najważniejszą rzecz, którą muszę pamiętać, a mianowicie, że teraz śpię i jestem świadomy samego siebie.”

Kilku jeszcze uczonych interesowało się jasnymi snami przed II wojną światową, ale prawdziwy skok w rozwoju badań nastąpił po odkryciu fal EEG, rozbudowaniu aparatury medycznej, mogącej rejestrować różne elementy zachowania się organizmu podczas snu. Jednak dopiero w latach siedemdziesiątych jasne sny zostały bez zastrzeżeń zaakceptowane przez całe środowisko naukowe. W tym czasie udało się ponad wszelką wątpliwość udowodnić istnienie jasnych snów. Jeden z oneironautów zasygnalizował, że śpi, poprzez umówiony wcześniej znak, polegający na określonej sekwencji ruchów gałek ocznych. W tym samym czasie wszystkie wskaźniki fizjologiczne i zapis EEG wskazywały, iż jest on pogrążony w marzeniach sennych. Był to dowód nie do podważenia. Obecnie nad jasnymi snami pracuje kilkadziesiąt laboratoriów i instytutów badawczych na całym świecie.

Podczas badań stwierdzono, że umiejętność świadomego śnienia można wyćwiczyć. Spowodowało to bardzo szybkie spopularyzowanie oneironautyki głównie w Stanach Zjednoczonych i Europie Zachodniej. Dziś ocenia się, że kilkaset tysięcy ludzi śni świadomie. Teraz przyszedł czas także na Polskę.

SEN W LABORATORIUM

Większość z nas uważa, że sen jest zjawiskiem jednorodnym, stosunkowo długim okresem utraty przytomności, który potrzebny jest po to, by zregenerować siły po męczącym dniu i odpocząć od codziennych trosk. Sen, według tego spojrzenia, jest wypoczynkiem, relaksem. Obecny stan wiedzy, uzyskany dzięki badaniom z zastosowaniem zaawansowanych technologicznie urządzeń pomiarowych, wskazuje, że jest to zjawisko o wiele bardziej skomplikowane i interesujące.

Przede wszystkim sen nie jest czymś jednorodnym, lecz składa się z kilku różnych faz. Aktualnie wyodrębnia się pięć faz snu: cztery fazy snu wolnofalowego i jedna faza REM (ang. rapid eye movements – szybkie ruchy gałek ocznych), zwana także snem paradoksalnym.

Wśród wskaźników charakteryzujących poszczególne fazy snu znajdują się wykresy EEG, czyli elektroencefalogram, który wskazuje zmiany potencjałów elektrycznych w mózgu, mierzonych na powierzchni skóry głowy. Duże znaczenie mają także wykresy zmian ciśnienia krwi, napięcia mięśni, temperatury ciała, oporności elektrycznej skóry, oddechu, tętna itp.

Być może dalszy rozwój nauki pozwoli na jeszcze dokładniejsze badania i większe zróżnicowanie faz snu, opisujące zachowanie się organizmu, mózgu i umysłu w tym tajemniczym stanie świadomości.

Przed I fazą snu następuje proces zasypiania, stan rozluźnienia na granicy jawy i snu. Tętno wyrównuje się, oddech staje się regularny, temperatura ciała opada. Codzienne problemy i wrażenia zmysłowe płynące z otoczenia stają się przyjemnie odległe. Świadomość zasypiającego pogrąża się w “wyobrażenia hypnagogiczne” (hypnos – sen, gogos – prowadzący), czyli wyobrażenia prowadzące do snu. Są to fragmenty obrazów, dziwnych myśli, elementy snów i wizji. W mózgu rejestrujemy rytm alfa o częstotliwości od 8 do 12 Hz (zazwyczaj ok. 10 Hz) i napięciu około sześćdziesięciu mikrowoltów. Rytmowi temu towarzyszy wrażenie pogodnego, przyjemnego odprężenia, gdy myśli przepływają przez umysł nie zakłócone przez koncentrację, swobodnie “jak chmury na niebie”.

W miarę jak zasypianie pogłębia się, rytm alfa powoli zanika, a oczy poruszają się powoli pod zamkniętymi powiekami. W tym czasie występuje gwałtowne wyładowanie elektryczne w mózgu, przypominające napad padaczkowy. To naturalne i niegroźne zjawisko powoduje nagły skurcz mięśni, drgnięcie całego ciała zwane “zrywem mioklonicznym”. Czasami może on nawet wybudzić zasypiającego, jednak najczęściej proces zasypiania trwa dalej i pojawia się czynnościowa ślepota, tak iż nawet mimo otwarcia powiek zasypiający nic nie widzi i nie reaguje na ruch wokół siebie. Niektórzy ludzie śpią z półotwartymi powiekami. Wtedy występują też żywe wyobrażenia wzrokowe, wizje, a nawet marzenia senne.

Zaczyna się I faza snu. Krzywa EEG o małej amplitudzie, nieregularna i zmienna, czasami przerywana jest przez regularny rytm alfa. Mięśnie się rozluźniają, zwalnia rytm serca, człowiek doznaje leniwych myśli, majaczenia, wrażeń unoszenia się lub opadania.

Faza II charakteryzuje się pojawieniem szybkich wyładowań w EEG, zwanych “wrzecionami snu” oraz powolnymi i regularnymi ruchami oczu w prawo i lewo. Trwa ona około trzydzieści minut.

W fazie III obok wrzecion snu pojawiają się duże, wolne fale delta, o częstotliwości około 1 Hz i napięciu około trzystu mikrowoltów, czyli pięciokrotnie większym niż rytm alfa. Następuje dalsze pogłębienie rozluźnienia mięśni, zwolnienie rytmu serca, spadek temperatury ciała i ciśnienia krwi oraz spowolnienie oddechu. W tej fazie bardzo trudno jest obudzić śpiącego. Zbliża się on do fazy IV zwanej snem delta, kiedy to wielkie i regularne fale w dwóch półkulach mózgowych synchronizują się w wysokim stopniu.

Spowodować obudzenie mogą tylko bardzo silne dźwięki lub nawet potrząsanie ciałem śpiącego, a i tak odzyskanie przytomności zabiera zwykle kilka sekund. Co ciekawe, badania wykazują, że proces odbierania wrażeń przez mózg nie zostaje zniesiony, lecz nie funkcjonuje jedynie przetwarzanie tych informacji na świadome postrzeganie.

Po 60 – 90 minutach od zaśnięcia, śpiący jak gdyby odbywa drogę powrotną do płytszych faz snu, ale tym razem o wiele szybciej. W ciągu kilku minut przechodzi on płynnie aż do fazy I, kiedy to fale EEG mają niskie napięcie, są szybkie i nieregularne, przypominają zapis ze stanu czuwania. Jednak nie jest to, jak kiedyś sądzono, powrót do stanu jawy, lecz odmiana I fazy snu. Pomimo tych zjawisk śpiący jest oderwany od świata o wiele bardziej niż przy zasypianiu, może obudzić go tylko bardzo silny hałas lub, paradoksalnie, znaczący szept (np. imię śpiącego). W tym momencie pojawia się nowa

cecha, oczy zaczynają poruszać się szybko, silnie i gwałtownie, jakby śpiący patrzył pod zamkniętymi powiekami na jakieś dynamiczne sceny. Zaczyna się faza REM.

Jest to tak odrębny rodzaj snu, że niektórzy badacze nie uznają go za sen, lecz za inny stan świadomości. Oddech staje się nieregularny, płytki, rytm serca i ciśnienie krwi wzrastają jak w czasie przeżywania silnych emocji lub podczas wysiłku. Wzrasta zużycie tlenu, czyli spalanie, a temperatura mózgu jest tak wysoka, jak rzadko w stanie czuwania. Można nawet powiedzieć, że właśnie w fazie REM mózg pracuje najintensywniej. Poziom tlenu we krwi obniża się tak znacznie, że wydaje się, jakby śpiący wstrzymywał oddech. Stanowi temu towarzyszy rozluźnienie i zwiotczenie mięśni (szczególnie mięśni tułowia), mięśnie szyi i karku nie mogą utrzymać głowy i skręca się ona na bok. Jednocześnie niektóre mięśnie twarzy zachowują swój tonus, a osoby przeżywające napięcia psychiczne mogą wtedy zgrzytać zębami. U mężczyzn w czasie fazy REM występuje erekcja, a u kobiet zwilżenie pochwy. Reakcje te nie są związane z marzeniami erotycznymi, są one rodzajem podstawowego odruchu fizjologicznego występującego również u niemowląt i ludzi starych. Nie występuje on jedynie podczas snów o charakterze lękowym.

Generalnie jednak ciało w fazie REM jest tak głęboko rozluźnione, że obudzeniu w niej towarzyszy czasami uczucie braku wrażeń dotykowych i niemożliwość poruszenia się, czyli tzw. senny paraliż. Jest on zjawiskiem zupełnie niegroźnym i mija zazwyczaj po kilkunastu sekundach. Śpiącego trudno obudzić podczas trwania tej fazy snu, jednak mózg wykazuje pewną wybiórczość impulsów. Obok silnych bodźców mogą obudzić nas słabe sygnały posiadające znaczenie. Na przykład budzimy się na dźwięk własnego imienia lub nazwiska, matka zaś, nie reagująca na silne hałasy, budzi się natychmiast, gdy jej dziecko cicho zapłacze. Kiedy obudzimy śpiącego w tej fazie snu, będzie on doskonale, ze szczegółami pamiętał treść marzeń sennych.

Zapis EEG fazy REM przypomina stan czuwania w czasie największej aktywności. Przerywany on jest rytmami alfa i theta (4-7 Hz), wytwarzanymi w części mózgu zwanej hipokampem. Rytm theta występuje zarówno w stanach silnego napięcia uwagi, w czasie lęku, niepokoju, jak i w fazie marzeń sennych. Niektóre badania stwierdzają, że towarzyszy on także stanom bardzo głębokiej medytacji i ekstazy. Generalnie można powiedzieć, iż rytm theta jest charakterystyczny dla momentów pogrążenia się w świat wewnętrzny, świat uczuć i wspomnień, któremu towarzyszy odcięcie się od większości wrażeń płynących ze świata zewnętrznego.

Pierwsza w nocy faza REM trwa bardzo krótko, około dziesięciu minut. Kolejna, następująca znowu po około dziewięćdziesięciu minutach, już dłużej, gdyż około dwadziestu minut. Po czterech, pięciu takich cyklach, nad ranem może ona nawet dojść do czterdziestu minut. Łącznie w ciągu jednej nocy spędzamy w fazie REM przeciętnie około 1,5 godziny, a przez całe życie śnimy około sześciu lat.

Im bliżej porannego przebudzenia, tym żywsze są senne marzenia. Pierwsze pojawienie się fazy REM towarzyszy snom bezbarwnym, bardziej przypominającym myśli niż obrazy. Ostatnie sny nad ranem są bogate, kolorowe, mają dynamiczną akcję, a nawet rozciągają się na inne fazy snu.

W latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych udało się laboratoryjnie potwierdzić istnienie świadomych snów i zbadać ich wskaźniki fizjologiczne. Odkryto, a raczej potwierdzono wcześniejsze obserwacje, że zdecydowana większość (około 90 procent) świadomych snów ma miejsce w fazie REM, pozostałe (10 procent) to sny w I i II fazie snu wolnofalowego. Stwierdzono także, iż świadomym snom towarzyszą bardzo różne fale mózgowe, delta, alfa i theta, pomieszane ze sobą i nieregularne. Jednak bezpośrednio przed osiągnięciem stanu świadomości we śnie, szczególnie wśród początkujących oneironautów, zauważono dużą aktywację rytmu alfa. Momentowi pojawienia się jasnego snu odpowiadały też: niewielki wzrost ciśnienia krwi, częstotliwości uderzeń serca, rytmu oddechowego i ruchów gałek ocznych. Świadomość zazwyczaj pojawia się na początku aktywnej podfazy fazy REM. Jasne sny występują także o wiele częściej w późniejszych fazach REM niż na początku snu i wymagają większej aktywacji mózgu i organizmu. Są jak gdyby trochę bliższe jawy.

Nic nie wskazuje na to, aby z fizjologicznego punktu widzenia w jakiś szczególny sposób wyróżniać sny świadome spośród innych, zwykłych snów. Jedyną wyróżniającą je cechą jest subiektywna wiedza, iż znajdujemy się w świecie naszego snu.

TEORIE SNU. CZYM SĄ NASZE SNY?

Najważniejsze funkcjonujące obecnie teorie i poglądy na naturę marzeń sennych można podzielić na dwie grupy. Pierwsza z nich to grupa poglądów o pochodzeniu psychoanalitycznym. Druga to widzenie snów jako specyficznych, mózgowych modeli świata.

Teorie psychoanalityczne postrzegają sny jako przejaw nieświadomej aktywności umysłu, erupcję podświadomych treści na powierzchnię świadomości, swoiste komunikaty podświadomości, które należy rozszyfrować.

Myślę, że większość z nas wielokrotnie zetknęła się z taką interpretacją występowania marzeń sennych. Wiele osób po przebudzeniu, pamiętając dobrze jakiś sen, zastanawia się: "Co on może oznaczać?" Najczęściej zadawane pytanie podczas wykładów i rozmów brzmi mniej więcej tak: "Śniło mi się...(tu następuje długie i nudne streszczenie snu). Niech mi pan powie, co to może wszystko znaczyć?" Niezwykła popularność takiej interpretacji snów ma oparcie nie tylko w popularności samej psychoanalizy, lecz także w tradycji senników, wróżbitów i różnego rodzaju tłumaczy snów.

Sigmund Freud jeszcze w XIX w. tworzył podstawy swojej teorii psychoanalizy. W 1899 r. opublikował on swoje wielkie dzieło pt. *Interpretacja marzeń sennych*, w którym na podstawie analizy snów swoich pacjentów doszedł do wniosku, iż są one manifestacją i spełnieniem pragnień seksualnych, nawet z okresu dzieciństwa. Jednakże z powodu cenzorskiej roli naszej kultury, wychowania, religii i wzorców moralnych pragnienia te mogą ujawniać się w snach jedynie w postaci symbolicznej. I tak penis reprezentują w snach przedmioty o zbliżonym kształcie, na przykład laska, słup, dzida, nóż, banan, pochwę zaś przedstawiają symbolicznie: kieszeń, dziura, jama, brama itp.

Trzeba zaznaczyć, że Freud uważał swoją teorię seksualną za dogmat, którego nie wolno podważać, ponieważ mogłoby to zagrozić jej naukowemu statusowi. Między innymi z tego powodu uczeń Freuda, Carl Gustaw Jung opuścił go i założył własną szkołę psychologiczną, tak zwaną psychologię analityczną.

To właśnie poglądy Junga na naturę podświadomości i znaczenie snów mają obecnie najgłębsze i najważniejsze znaczenie.

Genialny Szwajcar uważał, że w nieświadomości ukryte są nie tylko pożądania, pragnienia i lęki, ale także najbardziej twórcze energie duchowe człowieka. Jung jest twórcą teorii archetypów, czyli wzorców zachowania i dynamizmów niezależnych od kultury, religii, rasy, które kształtują nasz rozwój psychiczny. Ich ślady odnaleźć można w snach, wizjach, mitach i religiach świata.

Rozwój osobowości według Junga polega na stopniowym odkrywaniu nieświadomości, integrowaniu przeciwieństw, osiąganiu coraz większej samoświadomości aż do uświadomienia sobie Jaźni, czyli pewnej całości psychologicznej. Proces rozwoju nazywał on indywiduacją, w której jedną z najważniejszych ról odgrywają sny oraz właściwa ich interpretacja. Pisał on tak: "W każdym z nas tkwi ktoś drugi, którego nie znamy. Przemawia w snach, a patrzy na nas inaczej, niż my sami się widzimy. Kiedy jesteśmy w sytuacji bez wyjścia, ten obcy ukazuje nam czasem światło, które zasadniczo zmienia naszą postawę, tę właśnie, która wpędziła nas w kłopoty."

Aby właściwie interpretować sny, według Junga nie należy rozpatrywać ich osobno, lecz w seriach. Wtedy błędy interpretacji jednego snu mogą być skorygowane przez sny pozostałe. Jedną z ciekawszych i oryginalnych metod pomagających odkryć znaczenie snu jest metoda amplifikacji, czyli skojarzeń, które krążą wokół tematu i poszczególnych symboli snu, skojarzeń zarówno śniącego, jak i terapeuty. Brane są tu pod uwagę indywidualne skojarzenia z życiem pacjenta oraz skojarzenia z mitami, baśniami, koncepcjami religijnymi i naukowymi itd.

Marzenie senne jest "zagadkowym poselstwem naszej nocnej sfery psyche", jak pisze sam Jung, zaś treści nieświadomości odbywają stopniową drogę do świadomości w procesie indywiduacji. Drogę tę można podzielić na kilka etapów. Zaczyna się ona od obniżenia progu świadomości, tak aby treści te mogły przedostać się do świadomości, jest to na przykład sen, medytacja, twórczość artystyczna, stany wywoływane przez substancje psychoaktywne itp. Kolejnym etapem jest przenikanie treści nieświadomości do marzeń sennych, wizji i fantazji oraz dostrzeżenie tych treści i zatrzymanie (np. zapisanie). Następnie należy badać je, wyjaśniać, interpretować oraz zrozumieć ich znaczenie. Ostatnimi etapami są: przyswojenie, wcielenie i przepracowanie znalezionego znaczenia oraz integracja tego znaczenia, "wejście w krew" tak, iż staje się ono "wiedzą umocnioną przez instynkt".

Do właściwej interpretacji potrzebna jest szeroka wiedza, znajomość mitów, religii, baśni i rytuałów,

doświadczenie, psychologiczne wyczucie, umiejętność kombinowania, intuicja, znajomość świata i ludzi oraz coś, co Jung nazywa “mądrością serca”.

Kolejni psychologowie o orientacji psychoanalitycznej podkreślali także inne elementy kształtujące marzenia senne, na przykład kontekst społeczny, relacje interpersonalne i inne. Jednak zawsze sny traktowane są przez nich jako swego rodzaju zaszyfrowane listy od nieświadomości do świadomości, które należy odczytać.

Nieco odmienne spojrzenie na sny proponują nowocześni naukowcy, neurologowie, fizjologowie i psychologowie, umieszczając je w kontekście tak zwanej teorii modelu świata jako podstawy procesów poznawczych.

Otóż pomiędzy podmiotem i przedmiotem doświadczenia, czyli pomiędzy “ja” i “światem” istnieje jeszcze jeden czynnik, tak zwany model świata. Powstaje on stopniowo, ale niezwykle szybko w początkowym okresie życia, począwszy jeszcze od etapu życia płodowego, i rozwija się równolegle z kształtowaniem się mózgu. Doświadczenia dziecka w procesie rozwoju utrwalają się, wzbogacają, tworząc specyficzną podświadomą mózgową siatkę skojarzeń, która pozwala na usprawnienie procesów przystosowania i orientację w świecie.

U zwierząt zachodzi ten sam proces, jednak jest on o wiele uboższy, składa się tylko z kilku lub kilkunastu elementów. Ludzki model świata jest niezwykle rozbudowany i skomplikowany, składa się z miliardów, bilionów połączeń i skojarzeń.

O istnieniu takiego modelu świata świadczą mechanizmy ludzkich procesów poznawczych i skojarzeniowych oraz sprawność pamięci. Na przykład o wiele łatwiej zapamiętujemy słowa, które tworzą jakieś znaczenie, niż zbitkę nie powiązanych ze sobą wyrazów. Szybciej rozpoznajemy treści znane niż nie znane, o wiele szybciej przeczytamy słowo “internacjonalny” niż słowo “rentinonajcylan”, pomimo iż oba składają się z tych samych liter. Pierwsze z nich istnieje w naszym modelu świata, drugie nie. O znaczeniu kontekstu w szybkości postrzegania może świadczyć eksperyment, który właśnie wykonujecie. Może, który kontekstu następujący szybkości eksperyment właśnie świadczyć wykonujecie o postrzegania znaczeniu. Przeczytanie pierwszego zdania zajęło Wam, drodzy Czytelnicy, prawdopodobnie o wiele mniej czasu niż następnego.

Innym niezwykle interesującym eksperymentem, obrazującym znaczenie modelu świata w postrzeganiu, jest doświadczenie wykonane na uniwersytecie w Innsbrucku. “...zmuszono studentów do noszenia przez kilka tygodni okularów, których pryzmatyczne szkła nie tylko nadawały rzeczywistości gumowe właściwości wskutek eliminacji linii prostych, ale również wywoływały wrażenie “fotela bujanego”, na przemian powiększając i pomniejszając obrazy za każdym poruszeniem głowy lub oka. Było to z początku bardzo denerwujące, lecz po kilku dniach mózgi uczestników eksperymentu przystosowały się do nowej sytuacji i ponownie zaczęły wytwarzać w umyśle obrazy o prostych i niezmiennych liniach, pomimo że nie miały one nic wspólnego z rzeczywistością obserwowaną w tym czasie przez studentów.”

Oczywiście obok procesów poznania zmysłowego model świata tworzony jest przez (oraz sam wpływa na) emocje, uczucia, oczekiwania, motywacje, pragnienia, lęki i inne procesy psychiczne. Osoba lękliwa będzie widziała zagrożenia tam, gdzie ich nie ma, natomiast osoba o skłonnościach do brawury może nie doceniać niebezpieczeństwa realnie istniejącego, co często kończy się śmiercią. Ktoś zakochany nie widzi wad charakteru swojej ukochanej lub kochanka.

Model świata każdego z nas jest mniej lub bardziej elastyczny i otwarty, a więc zdolny do rozwoju. Doskonale obrazuje to znana na Wschodzie anegdota o Nasrudinie.

Pewnego razu, gdy Nasrudin był kanclerzem dworu, przechadzał się po pałacu i zobaczył po raz pierwszy w życiu pięknego, królewskiego pawia.

Co to za dziwny gołąb? – pomyślał – Jeszcze nigdy w życiu takiego nie widziałem. Wziął więc nożyce i poprzycinał mu skrzydła i ogon.

No, teraz wyglądasz trochę lepiej, prawie jak gołąb, twój opiekun nie troszczył się o ciebie do tej pory.

Model świata Nasrudina nie był zbyt elastyczny.

Podobnie jak emocje, motywacje i oczekiwania wpływają na naszą percepcję na jawie, tak samo kształtują ją w czasie snu. W jednym z laboratoriów wykonano doświadczenie polegające na tym, że badanym nie dano nic do jedzenia ani do picia przez osiem godzin, po czym podano im kolację tak przyprawioną, aby zwiększała pragnienie. Po kolacji poszli spać. U każdego z nich przynajmniej jeden sen tej nocy dotyczył pragnienia. Co najciekawsze, ci, którzy śnili, że piją wodę, po przebudzeniu pili

mniej niż ci, których pragnienie nie zostało zaspokojone w marzeniu sennym. Sny pełnią funkcję spełniania naszych pragnień, jednak błędem Freuda było zbudowanie na tej funkcji całej teorii snu. Dlatego, aby wyjaśnić istnienie lęków i koszmarów sennych, musiał on uciec się do swego rodzaju "łamańców" logicznych, twierdząc, że są one wyrazem ukrytej tendencji masochistycznej. Podczas gdy koszmary są prostym odbiciem naszych lęków i obaw, poprzez koncentrację na nich powodujemy, że w snach realizują się nasze oczekiwania, uzyskujemy potwierdzenie swoich lęków.

Naturalnym dążeniem naszych umysłów jest potwierdzenie modelu świata w konfrontacji z rzeczywistością. Potwierdzenie to daje nam poczucie bezpieczeństwa, zaspokajające jedną z podstawowych potrzeb człowieka.

O tym, jak bardzo boimy się dysonansu poznawczego, który powstaje, gdy świat nie potwierdza naszego modelu, może świadczyć swoisty rodzaj sprzężenia zwrotnego istniejącego w życiu wielu ludzi. Często ludzie podświadomie tak kierują własnym życiem, aby potwierdzało ono ich przekonania i wizję rzeczywistości, funkcjonujący w nich model świata i ich samych, nawet wtedy, gdy jest to dla nich bardzo przykre.

Na przykład tak zwani pechowcy życiowi działają podświadomie tak, aby potwierdziły się ich obawy i oczekiwania. Uzyskują oni potwierdzenie i satysfakcję: "No tak, a nie mówiłem? Jednak świat jest taki, jak się spodziewałem, wobec tego nie jest nieprzewidywalny i niebezpieczny." Pechowiec czuje się źle, ale bezpiecznie. Kolejne porażki życiowe tylko wzmacniają i utrwalają mechanizm. Szczęściarz działa dokładnie tak samo, tylko w odwrotnym kierunku.

Brak dysonansu poznawczego jest lepszy niż wątpliwości: "Zaraz, zaraz, co się dzieje? Czy świat zwariował? Ponieważ to, że świat zwariował nie jest możliwe, więc z pewnością to ja zaczynam wariować, itd."

Podobny mechanizm potwierdzania naszego skostniałego modelu świata ma miejsce we śnie. Gdy wspomniany wcześniej Nasrudin natknie się we śnie na coś dziwnego, niezwykłego, natychmiast to zracjonalizuje, wkomponuje we własny model świata, dodając do tego wyjaśniające tłumaczenie lub "obcinając" niewygodne elementy. Model potwierdzi swoją realność i Nasrudin dalej będzie śnił, przekonany, że to rzeczywistość.

Jeżeli chcemy śnić świadomie, powinniśmy sprawić, żeby nasz model był nieco bardziej elastyczny, żeby nie zawładnął nami całkowicie, by był on otwarty na rozwój i nowe doznania. Dopiero ich dostrzeżenie może przynieść refleksję: "Skoro dzieje się coś takiego, to może śnię?!"

ŚWIADOME SNY W KONCEPCJI MODELU ŚWIATA

Model rzeczywistości opisany w poprzednim rozdziale jest bardzo dynamiczny, niezwykle skomplikowane procesy informacyjne zachodzą w nim z niewiarygodną prędkością. Największe komputery świata nie są i długo jeszcze nie będą w stanie dorównać ludzkiemu mózgowi. Informacje funkcjonujące w tym modelu weryfikowane są przez wrażenia zmysłowe płynące z kontaktu naszych zmysłów ze względnie stabilną rzeczywistością świata fizycznego. Informacje nie potwierdzone przez zmysły są usuwane na dalszy plan, w nieświadomość.

Niektórzy badacze wysunęli ostatnio koncepcję jednoczesnego istnienia wielu modeli rzeczywistości, spośród których tylko jednemu mózg nadaje cechę realności. Tylko jeden z modeli może być prawdziwy, realny, istnieje tylko jedna rzeczywistość w danej chwili. Jednak inne modele istnieją nadal, współtworząc takie procesy, jak myślenie, wyobraźnia, fantazja, planowanie, twórczość itp.

Proces nadawania cechy realności jednemu z modeli pozwala wprowadzić pewien porządek. Dzięki niemu nie gubimy się i nie mamy wątpliwości, co jest realną rzeczywistością, a co na przykład wspomnieniem.

Kiedy działają zmysły to, jak już zostało powiedziane, największe znaczenie ma cecha stabilności. Model najbardziej stabilny jest realny.

We śnie pobudzenia zmysłowe często w ogóle nie dochodzą do mózgu albo są na bardzo wczesnym etapie filtrowane i tłumione. To sprawia, że nasz model nie może być już przez nie weryfikowany i korygowany. Dlatego świat snu jest tak niestabilny, zmienny i niezwykle plastyczny. Mogą dziać się w nim rzeczy niemożliwe w fizycznej rzeczywistości. To, czego pragniemy albo to, czego się obawiamy, “materializuje się” w świecie snu natychmiast. Mózg zaś automatycznie nadaje mu cechę realności. Kiedy śnimy, jest to dla nas całkowicie prawdziwy świat.

Jedną z najbardziej charakterystycznych cech snu jest niewielka rola pamięci, która jest funkcją psychiczną wymagającą wyższego pobudzenia mózgu. Drugim bardzo istotnym elementem modelu świata w czasie snu jest bardzo ograniczony model ego, czyli nas samych, który w modelu na jawie składa się z wrażeń i odczuwania własnego ciała i obrazu naszej osobowości.

We śnie przeżywamy przygody, odczuwamy i widzimy dziesiątki różnych przedmiotów, ale rzadko wiemy, jak mamy na imię, jaki mamy dzień lub co robiliśmy wczoraj. Podczas snu umysł konstruuje tymczasowe, senne ego, które służy do przeżywania doświadczeń, ale nie posiada pamięci siebie samego, swojej historii ani przeszłości.

Kiedy pobudzenie mózgu osiągnie taki poziom, że pamięć zaczyna trochę lepiej funkcjonować, pojawiają się elementy prowadzące do jasnego snu. Możemy przypomnieć sobie, że tę scenę lub element widzieliśmy we śnie kiedyś wcześniej, możemy przypomnieć sobie bardziej stabilny model rzeczywistości i stwierdzić, że to co widzimy, nie bardzo jest możliwe, a więc może to jest sen itd.

Zazwyczaj jednak pobudzenie wrażeń zmysłowych jest silniejsze niż pobudzenie procesów pamięci i myślenia. Bardziej pochłania nas zbliżający się do nas tygrys lub niebezpiecznie szybka jazda samochodem niż nasze wątpliwości i myśli. Jeżeli jednak siła pamięci będzie większa i przypomnimy sobie, kim jesteśmy oraz potrafimy się zdystansować wobec wrażeń zmysłowych, przyjąć bardziej refleksyjną postawę świadka lub widza, to uświadomimy sobie, że właśnie śnimy i nasza pamięć przejmie cechę realności, a doświadczenie aktualne postrzegane będzie jako sen.

Teorię tę potwierdzają badania neurofizjologiczne, które wykazały, że jasne sny występują podczas wysokiego pobudzenia aktywności mózgu w fazie REM.

Na koniec rozdziałów poświęconych teoriom snu nasuwa się pytanie: Czy koncepcja modelu rzeczywistości wyklucza koncepcje psychoanalityczne i znaczenie interpretacji marzeń sennych? Odpowiedź brzmi: Nie, nie wyklucza. Jednak sny nie mogą być już dłużej postrzegane jak listy od podświadomości. Nie jest najważniejsze samo marzenie senne, lecz proces interpretacji. To w jaki sposób śniący interpretuje swoje sny, może powiedzieć nam dużo o jego osobowości, problemach i drodze rozwoju, która się przed nim otwiera. Dlatego też najwłaściwszym interpretatorem marzeń sennych jest przede wszystkim sam śniący. Terapeuta lub jakaś inna osoba powinna jednak pełnić rolę towarzyszącą, doradcy, asystenta itp. Wiedział o tym także sam Carl Gustaw Jung, który zawsze podkreślał, że o prawdziwości interpretacji snu decyduje w ostateczności pacjent, a nie

psychoterapeuta.

ĆWICZENIA DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Rozdział ten zawiera zestaw podstawowych technik i metod używanych przez oneironautów do opanowania sztuki świadomego snu. Zastosowanie wszystkich ćwiczeń w indywidualnym przypadku nie jest właściwie możliwe, dlatego też każdy dobiera sobie ćwiczenia według własnych możliwości, upodobań i stopnia determinacji w praktyce.

Dziennik Snów

Dziennik snów powinien być prowadzony codziennie. Pozwoli to na stopniową poprawę zdolności przypominania sobie snów. Budzenie się ze snu powinno następować delikatnie, przez pierwszych kilkadziesiąt sekund nie należy gwałtownie poruszać się ani otwierać oczu. Po przypomnieniu sobie snu trzeba natychmiast go zapisać w dzienniku snów lub nagrać na dyktafon. Należy zapisywać wszystko, co przyjdzie do głowy: sceny, wizje, zdania, dźwięki, odczucia, wrażenia, emocje, uczucia itp. Na tym etapie pracy ze snem nie cenzurujemy snu, nie staramy się nadać mu logiki ani nie zastanawiamy się nad jego znaczeniem. Jeżeli nic nie potrafimy sobie przypomnieć, powinniśmy poleżeć minutę lub dwie z pustym umysłem, może wtedy coś pojawi się w pamięci, albo spróbować odtworzyć nastrój lub uczucie, jakby wsłuchać się w siebie. Emocje i uczucia są bardzo dobrym tropem w przypominaniu sobie snów. Jeżeli zdarzy się tak, iż naprawdę nic nie możemy sobie przypomnieć, należy wymyślić sobie sen i zapisać go.

Każdy sen powinien zostać opatrzony krótkim tytułem, który oddawałby jego nastrój i treść.

Znaki Snu

W każdym śnie występują sytuacje, wydarzenia, osoby lub przedmioty, które mogą zdarzyć się tylko we śnie. Nie jest możliwe, aby zdarzyły się w realnym życiu, na przykład ktoś może śnić, że jest Einsteinem, albo widzi myszkę Miki, która kieruje ruchem drogowym itd. Wszystkie te znaki snu należy bardzo uważnie notować i podkreślać w swoim dzienniku snów.

Znaki snu można podzielić na cztery główne kategorie:

a) stan wewnętrzny
b) forma
c) działanie
d) kontekst

Kategoria stanu wewnętrznego obejmuje takie znaki snu, jak dziwne uczucia, niezwykle silne emocje, niezwykłe myśli, zmiany w postrzeganiu, na przykład wyostrzona lub niewyraźna percepcja itp.

Kategoria formy zawiera dziwne kształty i kolory, niezwykłe ubrania lub wygląd znajomych osób, nie istniejące w realnym życiu postacie, przedmioty, zmiany zachodzące w wyglądzie osób lub rzeczy itp.

Kategoria działania obejmuje niezwykłe zachowanie się osób, przedmiotów lub zwierząt. Także brak normalnej reakcji na działanie należy do tej kategorii.

Kategoria kontekstu występuje wtedy, gdy wszystko wygląda i zachowuje się jak w normalnym życiu, tylko zestawienie obok siebie osób lub rzeczy jest niemożliwe.

Po przeanalizowaniu kilkudziesięciu snów każdy może odkryć swoją najczęściej występującą kategorię znaków snu. Jest to tak zwana główna kategoria znaków snu. Jeżeli żadna z powyższych kategorii nie uzyskuje wyraźnej przewagi, należy wybrać sobie zgodnie z upodobaniem główną kategorię znaków snu.

Test rzeczywistości podczas dnia

Podczas codziennego życia, kilka lub kilkanaście razy dziennie, należy zadawać sobie w duchu pytanie: “Czy wszystko jest OK?”, “Czy to jawa, czy sen?” Trzeba zadać to pytanie poważnie, wzbudzając w sobie wątpliwość. Jeżeli zrobimy to mechanicznie, nie wywoła to żadnego efektu. Musimy choć przez chwilę naprawdę zwątpić w realność tego, co widzimy. Aby odpowiedzieć sobie na to pytanie, powinniśmy uważnie przyjrzeć się rzeczywistości wokół nas. Powinniśmy szczególnie zwrócić uwagę na te aspekty rzeczywistości, które należą do naszej głównej kategorii znaków snu, na przykład osoba, której główną kategorią jest forma, będzie zwracać uwagę na wygląd ludzi i przedmiotów.

Niełatwo odróżnić jawę od snu, najlepszym dowodem jest to, że większość naszych snów śnimy będąc przekonani, że to jawa. Aby upewnić się, w jakiej rzeczywistości aktualnie się znajdujemy, musimy wykonać specjalny test. Polega on na próbie zrobienia czegoś, co jest możliwe tylko we śnie. Najlepszym sprawdzianem jest próba uniesienia się w powietrze. Jeżeli to się uda, możemy być pewni, że śnimy. Inną możliwością jest próba przeniknięcia dłonią przez jakąś materię, na przykład ścianę, tkaninę, ciało itp.

Rzeczywistość snu jest bardzo plastyczna i dynamiczna, to znaczy nic nie pozostaje tam stabilne tak jak w materialnym świecie. Dlatego można rozpoznać sen poprzez zauważenie owej dynamiki. Jeżeli przyjrzymy się jakiemuś szczegółowi, a następnie odwrócimy wzrok i ponownie spojrzymy w to samo miejsce, we śnie szczegół ów ulegnie zmianie. Szczególnie dobrze nadają się do tego testu małe napisy, ciągi cyferek (na przykład na elektronicznym zegarku), ozdoby, ornamenty itp.

Dobrym testem jest także próba przypomnienia sobie ostatnich kilku godzin poprzedzających aktualną sytuację albo zwrócenie uwagi na to, kim jestem, jaka jest moja historia życia albo jakie jest moje ciało itp. Taka analiza może wskazać nam, iż znajdujemy się we śnie. Do tego samego wniosku możemy dojść, gdy nie będziemy mogli przypomnieć sobie wydarzeń, które doprowadziły nas do tej sytuacji lub przypomnimy sobie naszą prawdziwą tożsamość z normalnego życia.

Tylko wykonany test rzeczywistości może upewnić nas, czy to jawa, czy sen. Należy stosować go w sytuacjach zaskakujących, niespodziewanych, budzących w nas emocje lub w jakiś sposób podobnych do snu (na przykład osoba śniąca często o windach będzie wykonywać ćwiczenie za każdym razem, gdy wchodzi do windy).

Ćwiczenie pamięci

W procesie opanowywania sztuki świadomego śnienia bardzo istotną rolę odgrywa pamięć. Każdy z nas może doskonalić w sobie tę władzę umysłu poprzez ćwiczenia.

Na początku każdego dnia ustalamy kilka możliwych sytuacji, w jakich będziemy robić test rzeczywistości. Możemy także ustalić owe sytuacje, inne na każdy dzień, na dwa tygodnie z góry.

Sytuacji takich należy wybrać po cztery i nie powinny powtarzać się przez dwa tygodnie, na przykład w poniedziałek będziemy robić test, ilekroć zobaczymy psa, usłyszymy swoje imię, spojrzymy na zegarek i kogoś dotkniemy. We wtorek będziemy robić test, gdy usłyszymy śmiech, dotkniemy pieniędzy, zobaczymy czerwonego fiata, zapalimy światło w pokoju itd. Każdego dnia wieczorem powinniśmy także wrócić pamięcią do minionych okazji i ocenić, ile z nich zdołaliśmy wykorzystać. Sukcesem jest, gdy na pojawiającą się okazję reagujemy testem natychmiast, a nie dopiero po chwili. Możemy zapisywać sobie, ile okazji wykorzystaliśmy, a ile nie. Obserwowany postęp może być bardzo silnym czynnikiem motywacyjnym w rozwoju pamięci.

Powinniśmy także ustalić sobie własne stałe okazje (4-5) powiązane ze światem snu, na przykład osoba często śniąca sny erotyczne powinna robić test zawsze, gdy poczuje pociąg fizyczny, ktoś mający lęk wysokości powinien robić test, gdy będzie znajdował się na dużej wysokości (jednak nie polecam w tym wypadku próby latania) itp.

Ćwiczenia przed snem

Przed położeniem się spać możemy wykonywać ćwiczenia wizualizacyjne oddziałujące na podświadomość i pomagające w osiągnięciu świadomości podczas snu. Powinniśmy zacząć od ćwiczeń mających na celu budzenie się bez budzika i zapamiętanie snu.

Po położeniu się do łóżka wchodzimy w stan relaksu, to znaczy ciało jest prawie uśpione, ale umysł całkowicie przytomny. Metod osiągania relaksu jest bardzo wiele, niektóre zostaną opisane później. Wizualizacja polega na procesie wyobrażania sobie sytuacji, która ma nastąpić w przyszłości. Ważniejsze od plastycznych wyobrażeń wzrokowych jest uaktywnienie pozytywnych emocji. Po wejściu w relaks wyobrażamy sobie wielką tarczę zegara, na której jest godzina naszego jutrzejszego przebudzenia. Utrzymujemy ten obraz w umyśle około pół minuty i pozwalamy, by odszedł na dalszy plan, w tło. Następnym obrazem jesteśmy my sami, podczas budzenia się i wstawania z łóżka. Budzimy się łagodnie, bez budzika, otwieramy oczy i jesteśmy całkowicie przebudzeni, mamy jasny umysł i wyraźne wspomnienie snu. Czujemy zadowolenie, radość, dumę i satysfakcję ze swojej władzy nad umysłem. Natychmiast zapisujemy sen w dzienniku snów.

Z tła wyłania się znowu tarcza zegara z godziną naszego przebudzenia a my, patrząc na nią, mówimy w myślach zdanie: “To jest godzina, o której chcę się obudzić z jasnym wspomnieniem snu, i to jest godzina, o której obudzę się, pamiętając sen.” Dla wzmocnienia efektu ćwiczenia powtarzamy cykl “zegar – scena – zegar” kilka razy, aż do zaśnięcia. Za każdym razem zmniejszamy siłę swojej

koncentracji, w przeciwnym razie możemy mieć trudności z zaśnięciem.

Kolejnym etapem w sztuce świadomego snu jest wizualizacja momentu osiągania świadomości we śnie. Najlepiej przeprowadzać tę wizualizację rano, przed ponownym położeniem się spać.

Po około sześciu godzinach snu powinniśmy obudzić się, zapisać sen i wstać z łóżka. Przez następną godzinę robić coś, co będzie wymagało od nas całkowitej przytomności. Może to być na przykład lektura, jakieś prace domowe, ćwiczenia jogi itp. Przez drugie pół godziny powinniśmy myśleć o tym, że znowu położymy się spać po to, by mieć świadomy sen. Po ponownym położeniu się do łóżka wchodzimy w relaks i wizualizujemy scenę osiągnięcia świadomości we śnie. Możemy wykorzystać do tego scenę z ostatniego snu. Powinna to być scena, która ma dla nas największe znaczenie, sprawiła nam największą przyjemność albo najlepiej ją pamiętamy. Wracamy wyobraźnią do tej sceny i w pewnym momencie spoglądamy uważnie dookoła i pojawia się w nas wątpliwość: “Czy to jawa, czy sen?” Wykonujemy swój test i przekonujemy się, że to jest sen. Ogarnia nas wtedy wspaniałe uczucie zadowolenia, mocy i wolności i zaczynamy robić coś, co daje nam radość, przyjemność lub co sobie wcześniej zaplanowaliśmy. Na koniec mówimy sobie w myślach: “Kiedy będę spać, będę pamiętać, że śnię” albo “W czasie snu przypomnę sobie, że śnię”. Podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu, rozpoczynamy wizualizację od początku, lecz tym razem z mniejszą koncentracją. Ćwiczenie trwa aż do zaśnięcia.

Modyfikacją tego ćwiczenia jest praktyka, podczas której nie wstajemy z łóżka po przebudzeniu, lecz jeszcze z zamkniętymi oczami i bez poruszenia się odtwarzamy sen w pamięci i przechodzimy od razu do wizualizacji. Jedyną trudnością dla niektórych może być zbyt szybkie zapadanie ponownie w sen, jeszcze przed wizualizacją.

Świadomość ciągła

Oprócz możliwości przebudzenia się we śnie istnieją praktyki, których celem jest wejście w świat snu bezpośrednio ze stanu jawy, z zachowaniem nieprzerwanej świadomości. Umysł pogrążając się w sen przechodzi przez fazę “wyobrażeń hypnagogicznych”. Są to krótkie obrazy, dźwięki w głębokim relaksie, tuż przed utratą świadomości. Zazwyczaj nie mają one żadnej fabuły ani sensu, lecz są jedynie niespójnymi wizjami form geometrycznych, twarzy, postaci, krótkich scen itd.

Zadaniem ćwiczącego jest zachowanie na tyle biernej postawy umysłu, postawy obserwatora, aby nie spowodować zniknięcia tych wyobrażeń. Jednocześnie jednak nie można pozwolić, by wyobrażenia pochłonęły świadomość. Wyobrażenia hypnagogiczne po jakimś czasie stają się bardziej rozbudowane, bogatsze i silniejsze, zaczynają układać się w dłuższe sceny i dalej w sny. Obserwując ten proces, nie możemy zapomnieć, że wszystko jest snem. Najlepszą postawą jest nie tyle nastawienie, że staramy się wejść w sen, ile postawa bardziej bierna, to znaczy czujemy, że jesteśmy wprowadzani w królestwo snu przez wewnętrzne, autonomiczne siły snu albo siły Jaźni. Powinniśmy czuć się jak dziecko prowadzone za rękę przez mędrca lub świętego. Musimy także zaplanować jakąś czynność, którą wykonamy we śnie, ale nie wizualizujemy jej jak w poprzednim ćwiczeniu. Wizualizacja przeszkadzałaby powstawaniu wyobrażeń hypnagogicznych. Taka zaplanowana czynność pozwoli nam odzyskać świadomość, że śnimy, w wypadku gdybyśmy ją utracili, angażując się za mocno w sen. Metodę opisaną powyżej nazywamy medytacją hypnagogiczną.

Metoda liczenia polega na wejściu w świat snu zachowując świadomość poprzez liczenie od jednego do stu. Po wejściu w relaks zaczynamy liczyć: “jeden, to jest sen, dwa, to jest sen...” itd. Słowa “to jest sen” pomagają zapamiętać cel, ale nie są konieczne. Być może samo liczenie wystarczy, by rozpoznać sen. Można przyspieszyć postęp w tej technice, jeżeli pomoże nam w tym asystent, który będzie budził nas, ilekroć zauważy, że zasnęliśmy, pytając: “Jaki był ostatni numer i co ci się śniło?”

Jak wiemy, sygnałem snu jest zmiana oddychania na bardziej nieregularne, zwiotczenie mięśni po tak zwanym zrywie mioklonicznym oraz regularne, wahadłowe ruchy gałek ocznych pod zamkniętymi powiekami.

Następna technika to metoda sennego paraliżu. Kiedy budzimy się rano, możemy czasami zauważyć, że ciało budzi się później, pozostając jeszcze przez chwilę w fazie REM, kiedy to jest bardzo głęboko rozluźnione. Możemy to odczuwać jako rodzaj porannego paraliżu. Jest to naturalne i całkowicie niegroźne zjawisko, które możemy doskonale wykorzystać do wywołania świadomego snu.

Po przebudzeniu nie poruszamy się ani nie otwieramy oczu, lecz od razu skupiamy uwagę na swoim ciele i staramy się zauważyć wszystkie wrażenia i odczucia z niego płynące. Mogą to być wibracje, mrowienie, wrażenie ruchu itp. Staramy się dotrzeć świadomością do każdej części ciała. Po pewnym czasie możemy poczuć, że ciało pogrążyło się w stan paraliżu. Możemy wtedy wyobrazić

sobie, że w swoim sennym ciele wznosimy się ponad łóżko, opadamy niżej albo po prostu wstajemy i wchodzimy w świat snu. Inną możliwością jest wyobrażenie sobie, że znajdujemy się w zupełnie innym miejscu, pamiętając, że to sen. Trzecią modyfikacją tego ćwiczenia jest wyobrażenie sobie, że jesteśmy punktem świadomości, z którego obserwujemy, czujemy, myślimy i działamy w świecie snu. Po pojawieniu się wyobrażeń hypnagogicznych obserwujemy je bez specjalnego wysiłku, który mógłby spowodować ich zanik, i po osiągnięciu bardziej stabilnej rzeczywistości snu, możemy zacząć działać, na przykład wcielić się w jedną z postaci wykreowanej sceny snu.

Powyższe techniki używane są także do wywoływania OBE, czyli eksterioryzacji, która jest specyficznym stanem świadomości poza ciałem. Świadomy sen jest stanem bardzo zbliżonym do eksterioryzacji. Można nawet powiedzieć, że OBE jest szczególnym rodzajem świadomego snu, rozumiejąc sen jako bramę do wyższej świadomości, a nie jako stan nieistotnych fantazji.

Techniki tybetańskie

Większość technik tybetańskich oparta jest na zachowaniu ciągłości świadomości od jawy do snu. Są one głęboko wpisane w kontekst filozoficzny i medytacyjny buddyzmu i tradycji bön.

Przed położeniem się do łóżka należy jasno uświadomić sobie zamiar rozpoznania stanu snu, następnie wizualizować w czakrze gardła świetlistą, czerwoną sylabę *ah* (sylaba ta to *mantra bija*, czyli nasienna sylaba tej czakry). Koncentrując się na promieniowaniu tej mantry, należy wyobrazić sobie, że jej blask oświetla całą rzeczywistość, ukazując podstawową prawdę o iluzoryczności tego świata i jego naturze snu.

Po położeniu się do łóżka trzeba wejść w zrelaksowany stan umysłu, wziąć siedem głębokich oddechów, powtórzyć jedenaście razy zamiar rozpoznania natury stanu snu i skoncentrować się na wyobrażonej kulce białego światła pomiędzy brwiami. Należy kontynuować koncentrację, dopóki nie znajdziemy się we śnie. Niektóre osoby mogą mieć trudności z zaśnięciem z powodu zbyt silnej koncentracji na kuli pomiędzy brwiami, w takim wypadku można umieścić białą kulę w czakrze serca.

Jeżeli ta technika nie zadziała, Tybetańczycy proponują technikę “czarnej kuli”, to znaczy po medytacji z białą kulą pomiędzy brwiami trzeba położyć się do łóżka i wziąć dwadzieścia jeden głębokich oddechów, następnie powtórzyć dwadzieścia jeden razy zamiar rozpoznania snu i dalej koncentrować się na czarnej kuli umieszczonej “u podstawy organu rozrodczego”. Podobnie jak poprzednio, należy kontynuować koncentrację aż do zaśnięcia. Jeżeli sen długo się nie pojawia, należy zmniejszyć siłę koncentracji albo nawet zrezygnować z wizualizacji na rzecz “pustego, zrelaksowanego stanu umysłu”.

Technika Juana Matusa

Ta technika pochodzi od Juana Matusa, szamana Indian Yaqui, nauczyciela Carlosa Castanedy.

Należy usiąść na krześle, uspokoić i zrelaksować umysł, tak by nie myśleć o niczym. Następnie trzeba wyciągnąć obie ręce przed siebie, popatrzeć na nie, skupiając uwagę na wrażeniach wizualnych, i powiedzieć do siebie poważnym głosem: “Widzę swoje ręce we śnie – wiem, że teraz śnię”. Po powtórzeniu tego zdania kilka razy, należy przenieść wzrok na dalszy plan, zwolnić napięcie oczu, zapatrzeć się w przestrzeń i po kilku chwilach znowu spojrzeć na ręce i powtórzyć sugestię. Cały proces należy powtórzyć pięć – sześć razy i zakończyć spokojnym siedzeniem przez parę minut. Po ćwiczeniu trwającym około pięciu – ośmiu minut przechodzimy do zwykłych, codziennych zajęć. Technikę Juana Matusa powtarzamy cztery, sześć razy w ciągu dnia oraz przed zaśnięciem w łóżku. Widzenie fizycznych rąk można przeplatać po jakimś czasie z wyraźną wizualizacją ich w wyobraźni. Należy kontynuować ćwiczenie codziennie, oczekując niesamowitego wydarzenia, jakim jest pojawienie się świadomego snu.

Technika znaku na ręce

Jest to bardzo prosta technika, którą można z powodzeniem łączyć z innymi technikami. Polega ona na napisaniu na swojej ręce litery “Ś” symbolizującej świadomość i robieniu opisanego wcześniej testu rzeczywistości za każdym razem, gdy nasz wzrok przypadkowo natknie się na ten znak.

Stan relaksu

Metod osiągania relaksu jest bardzo dużo, jednak nie każdy reaguje na nie w ten sam sposób.

Istniejące pomiędzy ludźmi różnice typologiczne sprawiają, że poszukiwanie najskuteczniejszej metody może trwać dosyć długo. Istotną pomocą jest ustalenie naszego głównego “kanału percepcji”, czyli sprawdzenie, czy jesteśmy “wzrokowcami”, “słuchowcami”, “kinestetykami”, czy duże znaczenie mają dla nas bodźce węchowe i smakowe. W procesie relaksacji bardzo często używa się

autosugestii, na przykład “moja ręka jest ciężka”, powinny one być tak skonstruowane, aby preferowały “główny kanał percepcji”. Zdanie: “moja ręka jest ciężka” będzie dobrze działać u “kinestetyka”, dla “wzrokowca” lepiej jest stosować sugestie wykorzystujące wyobrażenia wzrokowe, na przykład “widzę światło, które wypełnia moje ciało, im więcej jest tego światła w moim ciele, tym bardziej jest ono rozluźnione” itd.

Ważną rzeczą jest także przeplatanie ze sobą zdań, które mają pogłębić stan relaksu, ze zdaniami, które opisują istniejący stan i nasze wrażenia, na przykład “oddycham równo i spokojnie (wrażenie) – każdy wydech rozluźnia moje ciało (sugestia)” albo “słyszę różne dźwięki i głosy (wrażenie) – każdy docierający do mnie dźwięk pogłębia odprężenie w moim ciele i umyśle (sugestia)” itd.

Podczas relaksu trzeba także uważać, aby nie ulec rozproszeniu i nie pobłądzić myślami w przeszłość lub przyszłość, do sytuacji wywołujących napięcie psychologiczne. Pomoże nam w tym proces werbalizacji, czyli mówienia do siebie. Przerwa pomiędzy poszczególnymi zdaniami może wynosić kilka, kilkanaście sekund i nie powinna przekraczać trzydziestu. Dłuższa cisza wewnętrzna powoduje zazwyczaj wspomniane wyżej błądzenie umysłu. Osoby zaawansowane w praktyce relaksu mogą sobie pozwolić na zaprzestanie werbalizacji, ale u nich cisza pozostaje ciszą nawet przez wielokrotnie dłuższy czas niż pół minuty.

Oto przykładowy zespół sugestii, który możemy nagrać sobie na taśmę magnetofonową i odtwarzać podczas relaksu. Cyfry w nawiasach oznaczają sekundy przerwy pomiędzy sugestiami.

- Patrzę przed siebie i wyobrażam sobie duże koło o średnicy około dwudziestu centymetrów z dwiema liniami w środku, pionową i poziomą, dzielącymi je na cztery równe części. Jest ono umieszczone powyżej linii mojego wzroku, tak że muszę patrzeć w górę pod dość dużym kątem. Koncentruję wzrok na tym wyobrażeniu. (5)
- Będę liczyć od jednego do pięciu. (3)
- Dopiero gdy powiem cyfrę pięć, będę mógł (mogła) zapaść bardzo głęboko w stan odprężenia, głębokiego odprężenia. (3)
- Jeden. Koncentruję wzrok, widzę to koło i tylko to koło. (3)
- Koło. (3)
- Dwa. Skupiam się. Widzę to koło i tylko to koło. (3)
- Nawet jeżeli sprawia mi to trudność, będę wpatrywał(a) się w to koło. (3)
- Trzy. Czuję już zmęczenie (3), ale wpatruję się ciągle w koło. (3)
- Koło. (3)
- Cztery. W dalszym ciągu wpatruję się w koło. Widzę to koło i tylko to koło. (5)
- Pięć. Uwalniam koncentrację uwagi i zanurzam się głęboko, bardzo głęboko w stan relaksu. Rozluźnienie rozpływa się z oczu i twarzy po całym ciele. (10)
- Czuję się bezpieczny(a) i spokojny(a). (5)
- Wsłuchuję się w dźwięk wydychanego powietrza.(5)
- Im bardziej słucham tego dźwięku, tym głębiej się odprężam. (5)
- Każdy wydech rozlewa po moim ciele fale głębokiego odprężenia. (20)
- Czuję się wygodnie i bezpiecznie. Relaks jest przyjemny. (5)
- Moje ciało staje się coraz cięższe. Nie mogę i nie chcę się poruszać. (3)
- Moje ręce i nogi są bezwładne, głęboko rozluźnione. (10)
- Obserwuję swój oddech. Każdy wydech pogłębia stan rozluźnienia. (15)
- Jest mi dobrze. (3)
- Jestem spokojny(a). (5)
- Wyobrażam sobie, że trzymam w ręce kwiat. (3)
- Jest to mój ulubiony kwiat. (3)
- Czuję dokładnie jego łodyżkę między palcami. (5)
- Jej fakturę i dotyk. (3)
- Kolor. (3)
- Czuję dotyk tego kwiatu na policzku. (3)
- A teraz go powącham. (5)
- Jego zapach, wspaniały zapach wypełnia moje nozdrza. (5)

- Im bardziej czuję ten zapach, tym głębiej się odprężam. (5)
- Do tego stopnia, że wystarczy mi sam zapach, by zaraz wejść w stan głębokiego relaksu. (5)
- Zapach. (5)
- Jest mi dobrze. (3)
- Jestem spokojny(a). (5)
- Inaczej teraz czuję swoje ciało niż zazwyczaj. Czuję ciężar (albo lekkość, wibrację, mrowienie, paraliż itp., nazwij, co czujesz). (3)
- Powoduje to, iż moje ciało usypia jeszcze głębiej. (3)
- Śpi już bardzo głęboko. (5)
- A ja obserwuję swój oddech. Jest spokojny i równy jak we śnie. (10)
- Za każdym razem, gdy wchodzę w stan relaksu, wchodzę w niego coraz głębiej i coraz łatwiej. (3)
- Za każdym razem, gdy wchodzę w stan relaksu, wchodzę w niego coraz głębiej i coraz łatwiej. (3)
- Teraz będę liczył od jednego do pięciu. (3)
- Kiedy doliczę do pięciu, otworzę oczy i wyjdę z relaksu. (3)
- Jeden. (3)
- Dwa. Moje ciało budzi się łagodnie. (3)
- Trzy. Kiedy doliczę do pięciu, otworzę oczy i wyjdę z relaksu. Będę czuł(a) się bardzo dobrze. (3)
- Cztery. Czuję całe ciało. Poruszam palcami rąk i nóg. (3)
- Pięć. Powoli otwieram oczy. (3)
- Jestem przebudzony(a), wypoczęty(a), czuję się bardzo dobrze.
- Jest to przykład krótkiego, kilkuminutowego relaksu, który na wymienionych wcześniej zasadach może być przedłużany nawet do 30 minut.

Medytacja

Medytacja jest niezwykle skuteczną techniką relaksacyjną, powoduje ona występowanie stanu alfa w mózgu, który notowany jest także w momencie osiągania świadomości we śnie i bezpośrednio przed nim. Należy usiąść w spokojnym otoczeniu z prostym kręgosłupem, zamknąć oczy skierować je lekko w górę (sprzyja to powstawaniu rytmu alfa) i zachowując bierną postawę umysłu, powtarzać mantrę, czyli słowo bez znaczenia. Mantra nie wywołuje ciągu skojarzeń i nie podtrzymuje myślenia. Mantrami są słowa *Om*, *Ah*, *Hum*, *Hamsa* i inne. W medytacji niekoniecznie trzeba stosować mantrę, lecz można na przykład obserwować oddech. Po prostu siedzimy i jesteśmy świadomi każdego oddechu. Najważniejsza jest w medytacji bierna postawa umysłu, nie oceniamy siebie w trakcie medytacji, przyjmujemy wszystko, co się pojawia z obojętną akceptacją. Jeżeli stwierdzimy, że ulegliśmy rozproszeniu i nie jesteśmy już świadomi mantry lub oddechu, powinniśmy przyjąć ten fakt jako normalną część medytacji, a nie jako błąd, następnie należy powrócić do powtarzania mantry lub obserwacji oddechu. Stanowi medytacji mogą towarzyszyć wyłaniające się z podświadomości w procesie odreagowania emocje: radość, smutek, żal, pożądanie, wstyd, poczucie winy itp. Należy je potraktować jak wszystkie inne zjawiska umysłu, to znaczy przyjąć je, zauważyć, a następnie znów skoncentrować swoją uwagę na mantrze lub oddechu. Medytacja trwa zazwyczaj 15-20 minut i powinna być poprzedzona krótkim, około 3-5 minut trwającym relaksem.

Wykorzystując medytację w technikach oneironautycznych, po około 15 minutach jej trwania zaczynamy powtarzać wizualizację snu i rozpoznania stanu snu, opisaną przy okazji ćwiczeń przed snem. Po przywołaniu z pamięci jakiegoś snu wyobrażamy sobie, że w pewnym momencie zadajemy pytanie: “Czy ja teraz śnię?” Wykonujemy test rzeczywistości i po uzyskaniu potwierdzenia, że śnimy, robimy coś przyjemnego. Później mówimy do siebie kilka razy: “Kiedy będę śnił, będę pamiętał, by rozpoznać, że śnię” albo “Kiedy śnię, pamiętam, by rozpoznać stan snu.” Po powtórzeniu tej techniki około 4-5 razy kończymy medytację, biorąc parę głębokich oddechów i otwierając oczy.

Wzmacnianie koncentracji

W praktykach oneironautycznych dużą rolę odgrywa zdolność koncentracji umysłu na wyobrażeniach, wrażeniach i myślach. Siłę koncentracji możemy rozwijać za pomocą krótkich ćwiczeń specjalnie do tego przeznaczonych. Rzeczą oczywistą jest, że nasza zdolność koncentracji rozwija się także poprzez samo powtarzanie ćwiczeń, ale ćwiczenia specjalne mogą bardzo przyspieszyć ten

postęp.

Pierwszym ćwiczeniem jest wyobrażenie sobie tarczy zegara i obserwowanie, jak sekundnik odmierza jedną minutę. Kiedy w wyobraźni już upłynie minuta, natychmiast otwieramy oczy i sprawdzamy, czy zgadza się to z rzeczywistością. Stopniowo przedłużamy ten czas nawet do paru minut. W czasie obserwacji naszego wyobrażeniowego zegara nie możemy myśleć o niczym innym. W przeciwnym wypadku nie uda nam się prawidłowo odmierzyć czasu.

Drugim ćwiczeniem jest obserwacja płomienia świecy. Siadamy przed zapaloną świecą i wpatrujemy się spokojnie w jej płomień, nie myśląc o niczym tylko rejestrując wrażenia wzrokowe. Kiedy zaczynamy czuć zmęczenie oczu, zamykamy je i odtwarzamy obraz płomienia przed naszymi oczami w wyobraźni.

Powtarzanie tych ćwiczeń spowoduje bardzo duży rozwój siły naszej koncentracji.

Utrzymanie świadomości

Po osiągnięciu świadomości we śnie początkujący są zbyt podnieceni swoim sukcesem, by mogli utrzymać ją przez dłuższy czas. Pierwsze świadome sny bardzo często trwają krótko i kończą się zbyt wczesnym przebudzeniem. Stopniowo, w miarę nabywania doświadczenia, oneironauci nabierają umiejętności utrzymywania się w świadomym śnie. Poza doświadczeniem i czasem, który działa na korzyść ćwiczącego, stosuje się też specjalne techniki przedłużające świadomy sen. Każdy intuicyjnie wie, kiedy sen zbliża się do końca. Jako pierwsze zaczynają tracić swoją intensywność wrażenia wzrokowe, kolory i formy stają się mniej wyraźne. Należy wtedy skupić się we śnie na swoich wrażeniach dotykowych i kinestetycznych, natychmiast rozkładając ręce na boki trzeba zacząć wirować jak derwisz. Senny piruet powinien trwać, dopóki nie poczujemy pewności, że sen znowu nabrał mocy. Zasada działania tego piruetu nie jest do tej pory znana, ale jest to bardzo skuteczna technika.

Drugi sposób podobny jest do techniki Juana Matusa. W celu utrzymania się we śnie należy wyciągnąć przed siebie ręce i patrzeć na swoje dłonie, koncentrując się tylko na nich, póki nie zauważymy powrotu stabilności naszego sennego świata.

Gdyby i to się nie udało, to w momencie, kiedy czujemy, że zmierzamy nieuchronnie do przebudzenia, należy położyć się, nie ruszać się ani nie otwierać oczu, udawać trupa. Najczęściej sen znowu powraca. Może nastąpić także tak zwane fałszywe przebudzenie, czyli sen, w którym śnimy, że się budzimy. Dlatego zawsze po przebudzeniu powinniśmy upewnić się, czy się obudziliśmy, stosując jakiś test rzeczywistości.

Inną możliwością stracenia doświadczenia świadomego snu jest pogrążenie się w akcję snu do tego stopnia, że utraciwszy świadomość tego, że to sen, zaczynamy śnić już normalnie, nieświadomie. Aby nie dać się pochłonąć akcji, powinniśmy dosyć często mówić do siebie: “To jest sen” albo “Wiem, że śnię.” Jeżeli to konieczne, można mówić głośno, nie ma obawy, nic nie przedostanie się do realnego świata. Nie wystarczy tylko pomyśleć, mieć przeczucie, tu chodzi o słowa, konkretne słowa. Bez werbalizacji świadomość początkującego oneironauty jest bardzo słaba.

Końcowe uwagi

Praca nad opanowaniem sztuki świadomego śnienia jest procesem kierującym się indywidualnymi predyspozycjami, upodobaniami i osobistym potencjałem każdego oneironauty. W zależności od siły swojej motywacji i zdolności rozumienia każdy dobiera sobie indywidualny zestaw technik, które pomogą mu wejść świadomie w świat snu. Kilka najczęściej używanych metod zostało opisanych w tym podręczniku. Jednakże nie sposób przecenić znaczenia bezpośredniego kontaktu z nauczycielem i innymi oneironautami, którzy podążają w tym samym kierunku. Ich pomoc i doświadczenie może mieć bardzo duży wpływ na proces opanowania sztuki świadomego snu. Niektóre techniki, ze względu na swoją siłę i specyfikę, nie mogą być opisane w powszechnie dostępnej publikacji, można je przekazywać tylko podczas indywidualnego spotkania.

PSYCHOTERAPEUTYCZNA ROLA JASNYCH SNÓW

Ten kto świadomie śni, uzyskuje kontrolę i poczucie mocy nad światem swojego snu. Może wpływać na postacie i przedmioty snu zgodnie z własną wolą. Jednak o wiele większe psychologiczne znaczenie ma fakt, iż w świadomym śnie śniący ma także większą kontrolę nad sobą, swoimi działaniami oraz emocjami. W jasnych snach uczymy się, że mamy siłę wewnętrzną i możemy polegać na sobie, oraz dowiadujemy się, że wiele z tego, co nam się przytrafia, zależy od nas samych. I nie jest to tylko teoria, jak z podręczników pozytywnego myślenia, lecz konkretne przeżycia, prawdziwe doświadczenia i emocje, chociaż przeżywane we śnie.

Poczucie wewnętrznej siły zaczyna stopniowo przenikać ze snu do naszego życia na jawie. Badania psychologiczne prowadzone nad osobami, które w jasnym śnie zastosowały specjalny sposób postępowania z negatywnymi postaciami pojawiającymi się w snach, wykazały, że jasne sny mogą pełnić rolę psychoterapeutyczną i sprzyjać rozwojowi osobowości.

Wśród osób, które rok przed rozpoczęciem badań zaczęły uczyć się świadomego snu, 66 procent potrafiło rozwiązywać problemy i konflikty dzięki jasnym snom, 62 procent odczuwało mniejszy lęk, 45 procent było bardziej zrównoważonych emocjonalnie, 42 procent bardziej otwartych, 30 procent bardziej twórczych. Wyniki te, pochodzące z testów psychologicznych, zostały połączone także z subiektywnym wrażeniem uczestników eksperymentu, iż także zwykłe, “niejasne” sny stały się dla nich o wiele przyjemniejsze i nabrały większego znaczenia.

Okazało się także, że funkcję rozwojową pełni nie tyle samo doświadczenie świadomego snu, ile właściwy rodzaj zachowania się w nim. Osoby używające jasnych snów wyłącznie do odbywania przygód i zaspokajania swoich najniższych instynktów z pewnością nie czynią z nich elementu rozwoju osobowości.

Jednym z najbardziej zasłużonych badaczy jasnego snu i jego zastosowań psychoterapeutycznych jest niemiecki psycholog z Instytutu Psychologii Uniwersytetu im. J. W. Goethego we Frankfurcie nad Menem, prof. Paul Tholey. Osobiście doświadczył on terapeutycznego wpływu jasnego snu po śmierci swojego ojca w 1968 r. Ojciec pojawiał się w wielu jego snach jako niebezpieczna postać, która mu ubliżała i zagrażała.

“Kiedy zdawałem sobie sprawę z tego, że śnię, popadałem w gniew i biłem go. Zamieniał się wtedy w prymitywnego stwora, jakby zwierzę czy miazgę. Gdy tylko zwyciężałem, ogarniało mnie uczucie triumfu. Jednak w następnych snach ojciec znów się pojawiał jako groźna postać. Miałem kolejny, rozstrzygający sen. Zdałem sobie w nim sprawę, że śnię, iż poluje na mnie tygrys, a ja chcę uciec. Zebrałem się jednak w sobie, stanąłem i zapytałem: «Kim jesteś?» Tygrys cofnął się, następnie przemienił w mojego ojca i odpowiedział: «Jestem twoim ojcem i powiem ci teraz, co masz robić.» Nie próbowałem, jak to było w poprzednich snach, pobić go, ale zacząłem z nim rozmawiać. Powiedziałem, że nie może mną rządzić. Nie reagowałem na jego groźby i obraźliwe słowa. Musiałem jednak przyznać, że krytyczne uwagi ojca skierowane pod moim adresem były w pewnym stopniu uzasadnione. Zdecydowałem się wziąć je pod rozwagę i zmienić swoje zachowanie.

W tym momencie ojciec stał się dla mnie przyjazny. Zapytałem go, czy może mi pomóc, a on zachęcił mnie do samodzielnej drogi w życiu. Potem wydawało mi się, że wślizgnął się we mnie i pozostałem we śnie sam.”

Nigdy już ojciec nie przyśnił się Tholeyowi jako groźna postać, a w życiu na jawie znikły jego zahamowania i irracjonalne lęki w kontaktach z osobami mającymi autorytet.

Na podstawie tego i innych snów Paul Tholey doszedł do pewnych ustaleń, które należy wziąć pod uwagę podczas spotkania z zagrażającą nam postacią we śnie.

1. Pożyteczna jest konfrontacja z zagrażającymi sytuacjami we śnie pomimo wzrastającego lęku.

2. Lepiej jest pogodzić się z senną postacią poprzez konstruktywny dialog, aniżeli atakować ją agresywnie.

3. Po zakończeniu rozmowy, zagrażająca postać może zamienić się w postać przyjazną, która często nam pomaga.

4. Kiedy konstruktywny dialog nie jest możliwy z wrogo usposobionymi postaciami, najlepiej się od nich oddzielić, odizolować.

Problemy i wewnętrzne konflikty uzewnętrzniane są w snach w postaci symbolicznej. Jedną z możliwości jest interpretacja i odczytanie symboli i zrozumienie konfliktu oraz rozwiązanie go w życiu. Jest to droga klasycznej terapii psychoanalitycznej. Wydaje się jednak, że jasne sny potwierdzają inną, dotąd teoretyczną, możliwość. Zgodnie z tym poglądem praca psychoterapeutyczna nie musi wcale wkraczać w sferę racjonalnego rozumienia, ale może przebiegać na poziomie symbolicznym.

Z założenia tego wyszedł w 1954 r. prof. H. Leuner, kierownik Wydziału Psychoterapii i Psychosomatyki Uniwersytetu w Getyndze. Opracował specyficzny rodzaj psychoterapii, w której w czasie wizualizacji przeżywany jest ciąg obrazów naładowanych emocjami, mających znaczenie dla podświadomości tak zwanych obrazów katatymicznych. Są to wyobrażenia: łąki, strumienia, góry, domu, brzegu lasu i inne. Podczas terapii pacjent zostaje wprowadzony w stan głębokiej relaksacji, terapeuta zaś sugeruje mu kolejne tematy wyobrażeń. Następnie pacjent opisuje swoje wizje, związane z nimi silne emocje oraz pracuje w wyobraźni nad poprawieniem jakości obrazów. Na przykład jeżeli pacjent widzi, że jego wyobrażony strumień nie może wydostać się spod piasku, sugeruje się mu, jednakże bez wywierania jakiegoś nacisku, aby sam rozwiązał ten problem, chociażby odkopał strumień łopatą. W ten sposób zostają przezwyciężone nieświadome blokady psychiczne, pacjent czuje więcej energii, swobody. Często następuje silne odreagowanie emocjonalne, co wyraża się płaczem, smutkiem, poceniem się, zmianą oddechu, w ruchach i gestach. Działa to jak oczyszczenie, *katharsis* usuwające objawy nerwicowe, choroby psychosomatyczne, pomagające rozwiązywać konflikty wewnętrzne.

Na tej samej zasadzie odbywa się autopsychoterapia w świadomych snach. Tholey w kilku punktach opisuje skuteczność tego typu terapii:

1. W świadomym śnie senne ego mniej lęka się zagrażających postaci i sytuacji. Dlatego ma mniej oporu wobec konfrontacji z nimi.

2. Poprzez użycie odpowiednich metod kontrolowania i manipulacji w jasnym śnie senne ego może skontaktować się z miejscami, czasami, sytuacjami lub osobami, które są ważne dla śniącego.

3. W szczególności podczas dialogu z innymi sennymi postaciami senne ego może rozpoznać aktualne dynamizmy osobowości oraz ich genezę (funkcja diagnostyczna).

4. Poprzez specyficzny rodzaj działania sennego ego możliwe są zmiany struktury osobowości (funkcja terapeutyczna i twórcza).

A oto podstawowe zasady postępowania w spotkaniu z wrogo nastawioną lub budzącą lęk postacią.

1. Konfrontacja. Nie unikaj spotkania, nie uciekaj przed zagrażającą postacią. Zamiast tego stań naprzeciw niej odważnie, spójrz na nią otwarcie i zadaj pytanie w przyjazny sposób: “Kim jesteś?” albo “Kim ja jestem?”

2. Dialog. Jeżeli jest to możliwe, spróbuj doprowadzić do zgody poprzez konstruktywny dialog. Jeżeli porozumienie nie jest możliwe, spróbuj zaaranżować konflikt w formie otwartej dyskusji. Nie zważaj na kierowane do ciebie obraźliwe słowa lub groźby, ale doceń uzasadnione pretensje i słuszne obiekcje.

3. Walka. Nie poddawaj się atakowi ze strony sennej postaci. Pokaż jej swoją gotowość do obrony poprzez przyjęcie pozycji obronnej i patrzenie śmiałym wzrokiem prosto w jej oczy. [Castaneda w stanie zagrożenia spontanicznie przyjął rytualną postawę obronną, rozpościerając przed sobą ramiona, a palce “ściągając jak szpony”.] Jeżeli walka jest nieuchronna, próbuj pokonać sennego przeciwnika, ale nie zabijaj go. Zaproponuj pokonanemu zgodę.

4. Pojednanie. Próbuj pogodzić się z senną postacią w myślach, słowach i (albo) gestach.

5. Separacja. Jeżeli pojednanie nie wydaje się możliwe, odizoluj się od sennej postaci w myśli, słowach i (albo) poprzez cielesne wycofanie się.

Czasami trzeba rozstać się z postacią, z którą właśnie się pojednaliśmy. Na przykład jeżeli rozpoznamy w niej reprezentację osoby, która wiele znaczyła, ale nie jest już osiągalna (z powodu śmierci albo zerwania związku), należy podziękować tej osobie za wzbogacenie nas i towarzyszenie nam w drodze życia, zanim się rozstaniemy.

6. Prośba o pomoc. Po pojednaniu z senną postacią zapytaj, czy nie mogłaby ci pomóc. Możesz wtedy przedstawić jej jakiś konkretny problem z życia albo ze świata snu.

Przedstawimy teraz kilka przypadków opisanych przez prof. Paula Tholeya w jego pracy pt. *Model*

for Lucidity Training as a Means of Self– Healing and Psychological Growth w 1988 r.

Przypadek 1. Dwudziestoośmioletnia studentka skarżąca się na powracające koszmary senne. Była w trudnej sytuacji osobistej od czasu zerwania stosunków ze swoim mężem i ciężko chorym ojcem. Zdradzała objawy lęku i depresji.

Kilka dni po wyjaśnieniu jej techniki świadomego snu miała następujący sen: "Znajdowała się w domu swojego dzieciństwa, oczekując na przybycie grupy ludzi, którzy chcieli wyrządzić jej krzywdę. Przypomniała sobie, że taka sytuacja często pojawiała się w jej snach i ta myśl przypomniała jej, że właśnie śpi. Przerażona chciała uciec, przezwyciężyła jednak obawy i odważnie pozostała na miejscu. Zbliżali się ludzie ubrani w długie suknie. Spojrzała na pierwszą osobę, która podeszła blisko – był to gigantyczny mężczyzna z zimną, siną twarzą i płonącymi oczyma – i postępując według instrukcji Tholeya zapytała go: «Co tu robisz, czego ode mnie chcesz?» Mężczyzna spojrzał na nią smutno i rzekł: «No cóż, wezwałaś nas. Twój niepokój nas potrzebuje.» Mówiąc to skurczył się do normalnych rozmiarów. Twarz mu się zaróżowiła, a oczy przestały płonąć."

Od tego pierwszego jasnego snu, przez ostatnie pięć lat, studentka nie miała już więcej żadnych koszmarów sennych. Odczuwała także o wiele mniej obaw w życiu codziennym.

W tym przypadku śniąca nie była w stanie zinterpretować swojego snu. Także i w innych przypadkach często sama konfrontacja z pojawiającymi się w jasnym śnie wrogimi postaciami prowadziła do obniżenia lęku w życiu na jawie, bez konieczności zrozumienia przez pacjentów ich aktywności we śnie. Tego typu zachowania mogą tłumaczyć następujące założenia:

1. Z powodu dynamicznych interakcji pomiędzy aktywnością symboliczną a symbolizowanymi faktami psychologicznymi aktywność sennego ego może wywierać natychmiastowy wpływ na strukturę osobowości bez obecności procesów racjonalnego myślenia (medytacji). Na tej zasadzie, pojednanie z wrogą postacią ze snu może powodować rozwiązanie nieświadomego konfliktu bez potrzeby uświadamiania. Jest to ważne, ponieważ z różnych powodów, takich jak poziom inteligencji albo (i) wewnętrzny opór, często niemożliwe jest, by pacjenci uświadomili sobie niektóre konflikty.

2. Nieprzyjemne symptomy mogą być spowodowane przez traumatyczne i konfliktowe sytuacje, które aktualnie nie istnieją. Mogą być one usunięte w jasnym śnie w podobny sposób, jak podczas procesu systematycznej desyntezacji w terapii behawioralnej (przeżywanie na nowo w wyobraźni, ale już w sytuacji relaksacji i bezpieczeństwa). Jest to efektywna technika w leczeniu symptomów fobii.

3. Odważna konfrontacja z nieprzyjemnością we śnie może spowodować pozytywne zmiany w podobnych sytuacjach na jawie.

Dla wspomnianej studentki obie pierwsze hipotezy okazały się prawdziwe. Wgląd we własne lęki, który uzyskała, był dla niej bardzo ważny. Jego następstwem było odważne akceptowanie zmian losu. Jasne, jak również zwykłe sny dalej pomagały jej w życiu. Na przykład po śmierci ojca, pojawił się on we śnie. Jednak nie był zły jak ostatnio, gdy był długo chory, lecz bardzo przyjacielski, jak wtedy, gdy pacjentka była jeszcze dzieckiem. We śnie trzymała świecę w ręku i oboje wiedzieli, że kiedy świeca się wypali, on odejdzie na zawsze. Wiedząc, że ojciec ją opuści, spodziewała się, że będzie wtedy rozpaczliwie płakać, jednak zaakceptowała jego odejście ze spokojem, co ją zadziwiło. Na nowo odkryła zdrowego i przyjacielskiego ojca podczas snu i w swoim życiu.

Przypadek 2. Trzydziestodwuletni menedżer zgłosił się po pomoc z powodu uczuć niepokoju i różnych symptomów fobii. Czuł, że przeszkadza mu w karierze lękliwość i brak wytrwałości. Mniej więcej po tygodniu miał pierwszy jasny sen.

Był ukryty w sosnowym drzewie i widział ludzi spacerujących pomiędzy drzewami. Opanowała go chęć rzucania szyszkami w jednego ze spacerujących. Z dziecięcą wręcz radością zauważył, że szyszki eksplodują jak granaty, zabijając i raniąc ludzi. Pomyślał, że to wspaniała zabawa. Po przebudzeniu zaszokowany był odkryciem w sobie tak agresywnych tendencji, podczas gdy zawsze postrzegał siebie jako osobę wolną od agresji. Sen ten ukazuje jasno, że agresywne zachowanie może mieć efekt oczyszczający, ale w krótkiej perspektywie, nie będąc terapeutycznym na dłuższą metę.

Następny jasny sen był bardziej pomocny. Zobaczył w swoim domu włamywacza, który miał ze sobą złośliwego psa. Pomimo dużego lęku, zmusił się, aby podejść do mężczyzny i zapytać go o imię. Włamywacz wymienił imię (którego pacjent nie zapamiętał). Następnie wyjaśnił śniącemu, że bardzo źle jest nie akceptować prawdy o sobie samym. Pacjent zrozumiał podczas snu, że włamywacz symbolizuje jego własną agresywność, której nie uznawał.

W innym jasnym śnie zrozumiał powody swoich zahamowań w postrzeganiu własnej agresji.

Zobaczył w nim ojca zachowującego się agresywnie. Po przebudzeniu pacjent zrozumiał, że jego ojciec (także menedżer) był w środku agresywny, mimo iż wydawał się osobą pełną spokoju. Co więcej, przypomniał sobie, że kiedy był dzieckiem, ojciec silnie tłumił w nim agresję. Interesującą rzeczą jest to, że pacjent doszedł do tej konkluzji bez pomocy terapeuty i później bardziej ufał swoim snom niż terapeucie, który pomimo tego był w stanie pomóc w terapeutycznym ich wykorzystaniu.

Najwyraźniej integracja osobowości pacjenta była niszczona na dwa sposoby. Restrykcyjne wychowanie ojca wszczepiło moralne wymagania, które reprezentowały obce ciało w osobowości pacjenta. W tym samym czasie potrzeby podstawowe były izolowane. Agresywność była wypierana przez samego pacjenta, znajdując wyraz w lękach i symptomach fobii. Uczynił on krok naprzód w terapii, dystansując się od własnego ojca jako modelu osobowości i unikania własnej agresywności. Ta ostatnia ciągle jeszcze wymagała integracji z jego osobowością. Powinniśmy zaznaczyć, że agresja jest pierwotnie neutralną potrzebą aktywności, która w zależności od wychowania może rozwinąć się w konstruktywne dążenie do konfrontacji w działaniu i sferze intelektualnej lub w dążenia destrukcyjne, które mogą być skierowane zarówno przeciw innym ludziom, jak i przeciw sobie. W przypadku tego pacjenta tendencje autodestrukcyjne rozwinęły się, kiedy naturalne dążenie do działania zostało stłumione poprzez autorytarne wychowanie. Zadaniem pacjenta nie była zmiana tendencji autodestrukcyjnej na agresywną w stosunku do innych, lecz zmiana jej w duchu przedsiębiorczości i wytrwałości. Ponieważ był on inteligentny, udało mu się to zrealizować w stosunkowo krótkim czasie. Nieprzyjemne symptomy zniknęły.

Przypadek 3. Szesnastoletnia uczennica była w dzieciństwie tak silnie tłumiona przez kochanka swojej matki, że zamknęła się w sobie niczym w skorupie. Postawa ta wywoływała agresywne i tłumiące zachowania części koleżanek z klasy, co przyczyniło się do rozwoju myśli samobójczych. Po leczeniu klinicznym pacjentka uwolniła się od depresji, ale wciąż cierpiała w lękowych snach tak jak kiedyś w życiu na jawie. Poprzez naukę świadomego snu mogła skonfrontować się ze swoim stłumieniem we śnie. Nigdy więcej nie pozostawała już cicho, kiedy atakowały ją koleżanki z klasy, ale śmiało odpowiadała w swoim imieniu. Osoby, które znały ją wcześniej jako dziewczynę wycofaną i pasywną, były całkowicie zaskoczone zmianą w jej zachowaniu. Po przeniesieniu się do innej klasy jej relacje z koleżankami układały się łatwo i pozytywnie. Lękowe sny nie pojawiały się już więcej.

Przypadek 4. Trzydziestoośmioletni mężczyzna cierpiał z powodu ciężkich depresji. Przed pójściem spać myślał o popełnieniu samobójstwa. Następnej nocy miał jasny sen. Spotkał w nim człowieka uśmiechającego się diabolicznie, który zapytał: “A więc znasz już teraz drogę do śmierci?” Sen zaniepokoił go do tego stopnia, że kładł się spać następnego dnia z silnym pragnieniem otrzymania pomocy w kolejnym jasnym śnie. Miał następujący sen:

Jeździł na nartach i w pewnej chwili tak długo leciał po skoku, że uzyskał świadomość we śnie. Następnie odpiął narty, by podejść do zakapturzonego mężczyzny stojącego obok wejścia do jaskini. Kiedy podszedł bliżej, zauważył, że patrzy na niego trupia czaszka. W szoku pchnął Śmierć kijkiem do nart, ale trafił pomiędzy kości. Wtedy zrozumiał, że agresywne zachowanie w jasnym śnie jest nieodpowiednie i zapytał: “Kim jesteś?” “Jestem węszącym wilkiem.” “Czy możesz mi pomóc?” Śmierć zaprosiła go wtedy, by poszedł z nią do jaskini. Na jej końcu doszli do grobowca z kamieniem nagrobnym. Postać wskazała na wymalowany na kamieniu szkielet i powiedziała: “Spójrz, to stoi za każdym człowiekiem. Ale ty nie jesteś martwy, ty żyjesz!” W ten sposób spowodowała, że śniący jasno zobaczył, jak niewiele znaczą jego problemy w obliczu śmierci.

Było to kluczowe doświadczenie, które pozwoliło mu przezwyciężyć późniejsze kryzysy. We śnie Śmierć mogła reprezentować jego instynkt samozachowawczy, ciągle przecież obecny. Przykład ten ukazuje także zadziwiającą paralelę (nieznaną śniącemu) z książką Castanedy *Journey to Ixtlan*, w której śmierć rozważana jest jako “najmądrzejszy doradca”.

Przypadek 5. Czterdziestojednoletni nauczyciel nadużywający alkoholu i narkotyków miał następujący sen niedługo po śmierci Elvisa Presleya.

Będąc w stanie świadomego snu, spotkał Elvisa, który wydawał mu się kompletnie pijany i naćpany. Zapytał go: “Kim jesteś?” Wtedy Elvis odpowiedział: “Ja należę do ciebie i ty wkrótce będziesz ze mną.” Później zachęcająco podał śniącemu butelkę whisky. Kiedy zdegustowany mężczyzna odmówił, Elvis zamienił się w potwora. Śniący zaczął się bronić dźgając potwora nożem. Niestety, bez skutku. Śmiejąc się cynicznie potwór powiedział: “ Nikt nie może mnie zwyciężyć! Zniszczę każdego, kto tylko się do mnie zbliży.” Wtedy mężczyzna uciekł pod opiekę przyjaciół, gdzie potwór nie mógł mu już zrobić żadnej krzywdy.

Powyższy przykład jest charakterystyczny, ponieważ uzależnienie śniącego pojawia się w upersonifikowanej formie, próbuje sprowadzić go na manowce, by w końcu mu zagrozić. Jasny sen

zaszokował nauczyciela swoim znaczeniem tak bardzo, że wkrótce zdecydował się na leczenie w klinice. Świadome sny pomogły mu także później w osiągnięciu nowych celów, które były ważne w procesie uwalniania się od alkoholu.

Znane są także przypadki efektów leczniczych w przypadku alkoholizmu w terapii LSD. Doświadczenie LSD może prowadzić równie dobrze do negatywnego “złego tripu” jak i do pozytywnego szczytowego doświadczenia. W tym ostatnim przypadku mówi się o doświadczeniu jedności z ludzkością i wszechświatem. “Kosmiczne doświadczenie”, które również pojawia się w czasie świadomego snu, może prowadzić do uwolnienia się od nałogu i do głębokich zmian osobowości. Prowadzi to do wyzbycia się “skoncentrowanego na ego” nastawienia, które jest największą przeszkodą w rozwoju osobowości harmonijnej i twórczej. Oneironauci donoszą czasami o tego typu “kosmicznych doświadczeniach”.

Mamy za mało danych, jeśli chodzi o efekty terapii jasnym snem w leczeniu narkomanii. Jednak osoby zażywające narkotyki przychodzą na seminaria i wykłady po to, by nauczyć się świadomego śnienia jako środka zapobiegającego dalszym doświadczeniom z narkotykami. Ludzie doświadczeni w “braniu” twierdzą, że przyjmowanie wyobrażonych narkotyków w jasnym śnie nie tylko wywołuje “doświadczenie narkotyczne”, ale że jest ono nawet intensywniejsze niż po zażyciu prawdziwych narkotyków.

Na zakończenie rozdziału poświęconego psychoterapeutycznemu wykorzystaniu zjawiska świadomego snu możemy dodać, iż istnieje jeszcze jedna metoda. Wymaga ona jednak dużego zaawansowania w sztuce oneironautycznej. Jest to metoda “wcielania się” lub “wejścia w inną postać”. Oto przykład, który najlepiej wyjaśni nam, na czym ona polega.

Pewna nastolatka zakochała się w młodym mężczyźnie, który zachowywał się przyjaźnie i miło, ale zachowywał rezerwę. Pewnej nocy, przed pójściem spać dziewczyna spędziła jakiś czas zastanawiając się, dlaczego tak się dzieje. Miała następujący sen: “Byłam w tym samym pokoju co ten chłopak i coś tam robiliśmy, nie pamiętam, co to było, chociaż pamiętam, że rozmawialiśmy. Nagle zdałam sobie sprawę z tego, że śnię. Zapytałam siebie jeszcze raz, dlaczego on nie odwzajemnia moich uczuć, i chciałam otrzymać odpowiedź w tym śnie. Wtedy stałam się świadoma swego ducha, tej części mnie, o której myślę jako o mej jaźni, oddzieliłam się od swojego ciała i poleciałam w kierunku jego ciała, by następnie w nie wejść. W tym bezcielesnym stanie mogłam używać wszystkich swoich zmysłów: wzroku, słuchu, czucia itd. Kiedy opuściłam swoje ciało, ono ciągle jeszcze tam stało, coś tam robiło i mówiło. A więc przeniosłam się do tego chłopaka i wśliznęłam się w jego ciało. Kiedy to zrobiłam, poczułam iż przejęłam wszystkie jego funkcje cielesne bez jego wiedzy... to było naprawdę dziwne, wszystko było takie inne i o wiele bardziej ograniczone niż w moim ciele, takie nieznajome. To było uczucie podobne do tego, gdy prowadząc przez lata mercedesa... nagle przesiadasz się do austina mini.

Jednak z czasem przyzwyczaiłam się do przebywania w jego ciele i mogłam posługiwać się nim lepiej. Widziałam jego oczami, czułam jego rękami, mówiłam jego głosem itd. I widziałam jego oczami swoje ciało stojące tam i coś robiące. Czułam także jego ducha, jego świadomość. Byłam świadoma jego myśli, nie wiedząc, jak to się działo. Obserwowałam jego myśli i czyny, ale nie próbowałam na nie wpływać, bo jak powiedziałam, chłopak nie zdawał sobie sprawy, że byłam w jego ciele razem z nim. Zobaczyłam, jak on mnie postrzega, jakie wrażenie na nim wywieram i jakie ma wobec mnie uczucia. Widziałam, w jakim był konflikcie. Jak sądzę, miał świadomość moich uczuć do niego i bardzo mnie lubił, ale nie chciał zbliżyć się do mnie za mocno. Kiedy zdałam sobie sprawę z tego, co myśli i zobaczyłam siebie samą jego oczami, zrozumiałam, dlaczego odnosi się do mnie z taką rezerwą i wiedziałam, że nigdy nie odwzajemni moich uczuć. Wiedziałam dokładnie, co on myśli i dlaczego. W tym momencie obudziłam się ze snu.”

Powyższy sen był bardzo ważny i pomocny, gdyż pozwolił dziewczynie uporządkować swoje uczucia. Była zadowolona pozostając przyjaciółką chłopaka i decydując się na tę przyjaźń, poczuła pewne uwolnienie ponieważ napięcie, które istniało pomiędzy nimi poprzednio, zniknęło zupełnie po tym śnie.

Jak już wspomnieliśmy, technika “wejścia w inną postać” wymaga dużego zaawansowania w praktyce świadomego snu. Doświadczeni oneironauci specjalnie poszukują w swoich snach konfrontacji z postaciami, które im zagrażają, wiedząc, że pozytywne zakończenie takiej konfrontacji może w znacznym stopniu ich rozwinąć, wzbogacić wiedzę o sobie i prowadzić do większej samorealizacji. Dalsze badania w zakresie psychoterapeutycznych zastosowań oneironautyki z pewnością potwierdzą przekonanie wielu z nas o jej niezwykłej skuteczności.

SPEŁNIONE PRAGNIENIA

Sny są kreacją naszego umysłu, w którym do najsilniejszych energii należą nasze lęki, obawy oraz nasze pragnienia. Dlatego Freud sądził, że sny generalnie są spełnieniem naszych pragnień. W zwykłych snach owo spełnienie odbywa się często na poziomie symbolicznym i to wystarczy naszej podświadomości. W snach świadomych nie tylko podświadomość może uzyskać satysfakcję, lecz także świadomość, czyli my sami. W świadomych snach ludzie spełniają swoje pragnienia, nawet te najskrytsze, często wstydliwe albo takie, których nie mogą spełnić w życiu na jawie. Daje im to głębokie zadowolenie i satysfakcję.

Kiedy śniący zda sobie sprawę z tego, że śni, uświadamia sobie jednocześnie, że sen jest tworem jego własnego umysłu i to on ustala reguły gry. Może zacząć manipulować snem, postępując jak reżyser w filmie albo Wielki Mag z bajek, i wpływać zgodnie ze swoją wolą na prawie wszystkie elementy snu: przedmioty, postacie, zachowania, nawet pogodę i całe krajobrazy.

Na początku każdy musi oswoić się ze swoją władzą, zaczynając od mało istotnych zmian. Jeżeli wcześniej nie przekonamy się, że panujemy nad drobiazgami i przejdziemy do manipulacji rzeczami i osobami ważnymi, możemy doznać porażki, ponieważ przekonanie o naszej sile będzie słabe, nie ugruntowane, oparte jedynie na teorii. Jak powiedział don Juan, nauczyciel Castanedy, naprawdę uczyć się można tylko poprzez doświadczenie i jedynie taka wiedza może być przydatna szamanowi, gdyż jest to wiedza “żywa”, posiada moc, której nie ma wiedza zaczerpnięta z książek albo rozmowy.

Jednym z najczęściej spełnianych pragnień w jasnych snach są pragnienia seksualne. Popęd seksualny bywa silnie tłumiony przez naszą europejską kulturę. Z drugiej strony jesteśmy ciągle “bombardowani” bodźcami seksualnymi w sferze reklamy, mody i w środkach masowego przekazu. Sytuacja taka sprawia, że sny wielu ludzi mają często seksualny charakter. Jak twierdzi Patricia Garfield, doświadczona oneironautka: “orgazm to naturalna część jasnego snu; moje własne doświadczenie mówi mi, że świadome śnienie jest orgazmiczne.” Dwie trzecie jej jasnych snów miało charakter seksualny, a połowa z nich spełniała się w orgazmie, który był “taki sam, a nawet większy niż w życiu realnym”. W swojej książce *Pathway to Ecstasy* określiła swoje przeżycia orgazmów w jasnych snach jako posiadające “głęboką *(profound)* intensywność; czuła, iż wybucha we wstrząsającej ciałem i duszą eksplozji... z poczuciem absolutnej pełni siebie, jaka tylko czasami zdarza się w stanie przebudzenia.” Jak wykazują doświadczenia wielu psychoterapeutów, jasne sny mogą pomóc w terapii zaburzeń seksualnych. Pozwalają one także osiągnąć wyższy stopień samopoznania i integracji osobowości w sferze erotycznej. Niektórzy dopiero dzięki jasnym snom mogą odkrywać i realizować swoje najbardziej ukryte fantazje i pragnienia seksualne, zapraszając do swoich snów najbardziej pożądane osoby i uprawiając seks w sposób, na jaki nigdy nie zdecydowaliby się w normalnym życiu z powodu swoich zahamowań. Wiedzą, że te sny będą znali jedynie oni sami.

Częstym doświadczeniem w jasnym śnie, wywołującym bardzo intensywne wrażenie przyjemności, radości, wolności i poczucia mocy, jest latanie. Jest to także znakomity test, o którym mówiliśmy w rozdziale poświęconym technikom oneironautycznym, po którym łatwo odróżnić świat jawy i snu. Przypomnijmy jeszcze raz, kiedy poczujemy wątpliwość, czy aby nie śnimy, powinniśmy wziąć wdech i spróbować unieść się nieco w powietrze albo energicznie odepchnąć ziemię w dół. Jeżeli utrzymamy się trochę dłużej w powietrzu, będziemy wiedzieć na pewno, że śnimy.

W wielu kulturach latanie postrzegane jest jako symbol rozwoju duchowego, a mistyczny lot do nieba jest stałym elementem praktyki szamańskiej na całym świecie. Być może latanie jest wyrazem podstawowej wolności naszej prawdziwej Jaźni, a sny o lataniu symbolizują nasze zbliżanie się do jej doświadczenia.

Naturalnym elementem jasnych snów jest spełnianie pragnień oneironautów, które prowadzi do doznawania przyjemności, radości, a nawet “doświadczeń szczytowych”. Badania naukowe wykazały, że pozytywne doznania i emocje wzmacniają nie tylko subiektywne wrażenie dobrego samopoczucia, ale także siłę systemu odpornościowego naszego organizmu. Osoby radosne i szczęśliwe rzadziej chorują i szybciej powracają do zdrowia.

Angażowanie się w zaspokajanie pragnień podczas jasnego snu ma także duże znaczenie w początkowym etapie opanowywania sztuki oneironautycznej. Po prostu podświadomość o wiele chętniej współpracuje ze świadomością, jeżeli nagrodą jest jakiś rodzaj przyjemności zmysłowej.

W rzeczywistości szczęście, którego nie należy utożsamiać z przyjemnością, mimo iż są to dwa blisko siebie leżące stany umysłu, jest jedynym celem, do którego dążymy. Eli Archer często

powtarzał, że najgłębsza Jaźń to stan miłości, czyli szczęścia. Ramana Maharshi zaś potwierdzał starą wedyjską prawdę, że podstawowymi cechami Ducha jest *sat-czit-ananda*, czyli byt, świadomość i szczęśliwość. Nie sprzeciwiajmy się więc naszej najgłębszej naturze.

Poza spełnianiem pragnień w świecie snu jasny sen może pomóc w realizacji naszych planów i zamierzeń w normalnym życiu na jawie.

Nie możemy osiągać naszych celów, jeżeli nie będziemy o nich myśleć pozytywnie, to znaczy musimy najpierw uwierzyć, że osiągnięcie jakiejś rzeczy lub cechy jest możliwe, abyśmy zaczęli działać w kierunku jej zdobycia. Jeżeli my sami tego nie zrobimy, to nikt inny za nas tego nie zrobi. Na proces pozytywnego myślenia duży wpływ ma wyobraźnia. Właśnie dlatego księgarnie pełne są książek i poradników, w których czytamy, że należy wyobrażać sobie plastycznie, czyli wizualizować to, co chcemy osiągnąć. Może to być szczuplejsza sylwetka, większa pewność siebie, wolność od jakiegoś nałogu, na przykład palenia papierosów, zdobycie lepszej pracy, wyższych zarobków itd.

Poprzez wyobraźnię uruchamiamy proces "samospełniającej się przepowiedni", inicjujemy mechanizm "sprzężenia zwrotnego" nastawionego na osiągnięcie naszych celów, o którym mówiliśmy w rozdziale dotyczącym teorii snu. Tysiącmilowa podróż zaczyna się od pierwszego kroku, mówi stare przysłowie.

Siła naszych osiągnięć tkwi nie tylko w naszej woli i wytrwałości, ale przede wszystkim w wyobraźni. W większości popularnych treningów i metod osiągania sukcesu główną techniką jest wizualizacja, czyli trening plastycznej wyobraźni w stanie relaksu lub medytacji, a nawet modlitwy. W stanach tych następuje przeniesienie uwagi ze świata zewnętrznego na obrazy naszego umysłu poprzez ograniczenie ruchu i wrażeń zmysłowych w cichym otoczeniu.

Świadomy sen to technika, w której wyobraźnia osiąga moc nie spotykaną w innych stanach świadomości. Wyobrażenia w jasnym śnie są tak realne jak w życiu. Wszystkie zmysły zaangażowane w maksymalnym stopniu, a emocje są tak samo silne, a nawet silniejsze niż w realnych życiowych sytuacjach. Żadna technika wizualizacji nie może konkurować ze świadomym snem jako najdoskonalszym warsztatem pracy z podświadomością.

W specyficznym "warsztacie" jasnego snu możemy także wypróbować nasze przyszłe zachowania, niczym muzyk próbujący przed koncertem. Jednym z najważniejszych rezultatów tego typu prób jest obniżenie poziomu napięcia oraz zwiększenie pewności siebie. Po przeprowadzeniu próby we śnie dowiemy się, jak będziemy czuli się podczas naszego działania w przyszłości, jak na nie zareagują inni itp. Kiedy wreszcie będziemy działać w rzeczywistości, będziemy bardziej rozluźnieni, pewni siebie, będziemy czuli się lepiej w "znanej już ze snu" sytuacji.

"Studiuję, by zostać profesjonalnym muzykiem (waltornia) i chciałem pozbyć się lęku przed publicznymi występami. Kilka razy poprzez rozluźnienie ciała i umysłu przed snem, wprowadzałem się w stan autohipnozy albo marzeń na jawie. Później skupiałem się na pragnieniu wywołania snu, w którym występuję przed publicznością, ale bez nerwowości i lęku. Trzeciej nocy tych eksperymentów miałem jasny sen, w którym grałem recital solowy bez towarzyszenia orkiestry w Chicago (w miejscu tym grałem już raz wcześniej ale jako muzyk w orkiestrze). Patrząc na słuchaczy, nie czułem żadnego lęku, a każda nuta, którą zagrałem, sprawiała, że stawałem się coraz bardziej pewny siebie. Grałem doskonale utwór, który słyszałem przedtem tylko raz (i nigdy nie miałem zamiaru go grać), a owacja, którą otrzymałem, dodała mi pewności. Kiedy obudziłem się, szybko zanotowałem sen i utwór, który grałem. Kiedy ćwiczyłem następnego dnia, grając po raz pierwszy ten utwór, zagrałem go prawie doskonale. Dwa tygodnie później (w tym czasie było kilka wykonań we śnie) grałem z orkiestrą V Symfonię Szostakowicza. Pierwszy raz w życiu nerwy nie przeszkadzały mi w grze, a wykonanie było bardzo dobre."

"Jako nastolatka świadomie wywoływałam sny o tym, co będę robić następnego dnia w szkole albo wśród znajomych. Wygrałam swój pierwszy turniej tenisowy noc wcześniej, podczas snu. "Prześniłam" także kilka egzaminów w szkole, zanim do nich przystąpiłam. Po szkole pielęgniarskiej śniłam na przykład, jak powinnam pokierować procesem zatrzymania pracy serca oraz kilka innych stresujących sytuacji w moim zawodzie. Mogę śnić o wszystkim, co chciałabym "przećwiczyć", zanim to zrobię w rzeczywistości."

Badania naukowe nad śniącymi wykazały, iż podczas snu system nerwowy przesyła impulsy elektryczne z mózgu do mięśni, które związane są z wyobrażonymi we śnie ruchami ciała. Świadomie śniący oneironauci wykonywali w swoich snach zaplanowane wcześniej ruchy, a urządzenia kontrolne rejestrowały pojawiające się wtedy napięcia mięśni. Badanie to pozwoliło na udowodnienie tezy, która mówi, że czynności wykonywane we śnie znajdują odbicie w naszym ciele. I nie chodziło tu tylko o

czynności nie podległe naszej woli (jak np. zmiany w organizmie podczas snów erotycznych), ale także ruchy wolicjonalne. Ponieważ jednak napięcie mięśni było bardzo słabe, wydaje się, że proces odzwierciedlania ma miejsce tylko na poziomie przewodzenia impulsów w systemie nerwowym. Jak się okazało, taki "suchy" trening we śnie ma bardzo duże znaczenie w opanowaniu i doskonaleniu wielu różnych umiejętności oraz w rozwoju zdolności motorycznych. Paul Tholey, który jest także psychologiem sportowym, zaleca sportowcom trening w świadomym śnie.

Zwłaszcza w technicznych dyscyplinach sportowych oraz wymagających dużej koncentracji uwagi i umiejętności podejmowania ryzyka, na przykład w sportach walki, w tenisie, narciarstwie, pływaniu i innych sportach przydatne jest ćwiczenie podczas jasnego snu. Najwięksi mistrzowie sportu często mówią o stanach "zjednoczenia umysłu i ciała" podczas osiągania najlepszych wyników. Tego typu integracja wyzwala największe możliwości jednostki i często uważana jest za niezbędny element w sportach walki Dalekiego Wschodu, związanych z filozofią taoistyczną lub zen.

Każdy z nas z pewnością chciałby się doskonalić w swoim życiu w różnych dziedzinach. Nie wszyscy jesteśmy sportowcami albo muzykami, jednak wielu oneironautów wykorzystuje świadome sny do ćwiczenia na przykład umiejętności prowadzenia samochodu, tańca, samoobrony, występowania publicznego, prowadzenia rozmów handlowych, negocjacji itd.

Oneironautyka odkrywa przed nami możliwości kontaktu z energiami do tej pory ukrytymi w naszym ciele i umyśle. Energie te mogą być obudzone głównie poprzez uaktywnienie twórczej wyobraźni na wysokim poziomie. Tego typu efekty notowano w hipnozie oraz w zaawansowanej medytacji jogi i zen.

Bardzo wielu hipnotyzerów potwierdza niezwykłe możliwości i władzę umysłu osoby hipnotyzowanej nad swoim ciałem. Dzięki sugestii w hipnozie znoszono odczuwanie bólu w czasie operacji i zabiegów stomatologicznych, powodowano szybsze gojenie się ran, wpływano na temperaturę ciała, rytm serca, ciśnienie krwi i osiągano inne niewiarygodne wprost efekty.

Niektórzy badacze jasnego snu widzą głęboką analogię pomiędzy jasnym snem i hipnozą. Do najważniejszych różnic zaliczają oni po pierwsze, potrzebę obecności hipnotyzera (w jasnym śnie funkcję tę sprawuje świadomość śniącego) i po drugie, bardzo rzadko spotykaną zdolność wejścia w głęboką hipnozę, która jednocześnie nie może być wyuczona (jasne sny może mieć prawie każdy i to głównie dzięki ćwiczeniu).

Wybitny badacz amerykański dr Carl Simonton stwierdził, że ćwiczenie wizualizacji może przyspieszyć proces leczenia raka lub przedłużyć życie nieuleczalnie chorych. Niektóre doniesienia mówią nawet o możliwości wpływania na zdrowie innych ludzi poprzez wizualizację o charakterze bioenergoterapeutycznym.

Jeden z oneironautów opisuje efekt leczniczy we śnie w ten sposób: "Odkąd pamiętam, zawsze byłem alergikiem. Ciągle nie wolno mi było czegoś jeść: mleka, owoców, czekolady. Później zaczęły się problemy z katarami, wciąż leciało mi z nosa, gdy tylko zaczynało się robić ciepło i nadchodziło lato. Kiedy przeczytałem artykuł o świadomym śnie w jednej z popularnonaukowych gazet, bardzo mnie to zainteresowało. Nie myślałem wtedy o wykorzystaniu jasnego snu do samoleczenia. Zacząłem ćwiczyć i po kilku tygodniach udało się. Mniej więcej po roku radziłem sobie już w jasnym śnie zupełnie nieźle. Wtedy przeczytałem o wizualizacji i jej efektach terapeutycznych. Postanowiłem spróbować we śnie. Kiedy uzyskałem świadomość, postanowiłem zobaczyć i zbadać swoje ciało leżące w łóżku. Było to bardzo dziwne uczucie, pierwszy raz widziałem siebie podobnego do trupa z zamkniętymi oczami. Chociaż wiedziałem, że to sen, uczucie niesamowitości i jakiegoś zaniepokojenia nie opuszczało mnie. Gdy przyjrzałem się bliżej, zauważyłem różowe plamki na całym ciele, jakby ktoś pomalował mi skórę farbą. Intuicyjnie zorientowałem się, że jest to symbol mojego słabego zdrowia. W następnych snach kilkakrotnie wycierałem te plamy, które za każdym razem były coraz bledsze. Wreszcie nie pojawiły się wcale. Byłem bardzo z siebie zadowolony i czekałem niecierpliwie na efekt w realnym życiu. Po paru tygodniach od rozpoczęcia ćwiczeń nie było już śladu po moich dolegliwościach, może z wyjątkiem kichania na łąkach w lesie, ale z tym też sobie poradzę."

Skoro, jak udowodnił Paul Tholey, działanie symboliczne może spowodować zniknięcie symptomów problemów psychicznych, nie powinno nas dziwić, że może ono także spowodować wyleczenie objawów fizycznych. Wszak umysł i ciało są ze sobą bardzo ściśle połączone, a właściwie to stanowią one dwa aspekty jednej całości. Na tym założeniu opiera się cała medycyna psychosomatyczna.

TWÓRCZE ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Podświadomość zawsze odgrywała w twórczości ogromną rolę. W ciągu swojego życia zbieramy ogromną ilość informacji, które magazynowane są w pamięci. Każdy dzień jest tam zapisany w najdrobniejszych szczegółach. Jednak tylko minimalną część tego skarbca pamięci jesteśmy w stanie sobie uświadomić, czyli przypomnieć. W przypadku wrażeń zarejestrowanych bez udziału naszej uwagi, czyli wrażeń podprogowych, w ogóle nie jest to możliwe. Niemożność ta charakteryzuje jednak tylko nasz zwykły stan świadomości na jawie. Eksperymenty w głębokiej hipnozie potwierdziły, że możemy sobie bardzo dokładnie przypomnieć sytuacje mające miejsce nawet wiele lat wstecz. Jest to bardzo pożyteczna technika stosowana w kryminalistyce. Świadek przestępstwa może przy użyciu hipnozy przypomnieć sobie szczegóły wydarzenia pomocne w ujęciu sprawców. Niestety zdolność wejścia w głęboką hipnozę jest spotykana bardzo rzadko.

Procesy myślenia, poszukiwania rozwiązania jakiegoś problemu lub pomysłu mają swój odpowiednik w podświadomości. Świadczą o tym popularne anegdoty o wynalazcach, artystach, naukowcach, którzy rozwiązywali swoje problemy w momentach relaksu, na spacerze, podczas zabawy lub drzemki. Świadomie nie myśleli oni o swoim problemie, ale podświadomość ich ciągle pracowała, a w chwilach rozluźnienia uwagi i zmniejszonej koncentracji ma ona szanse na to, by ujawnić wyniki swojej pracy.

W 1865 r. profesor chemii z Gandawy, Friedrich August von Kekule intensywnie pracował nad zagadnieniem struktury cząsteczkowej węglowodorów, a w szczególności benzenu. Pewnego dnia po pracy zdrzemnął się przed kominkiem i oto, co mu się przyśniło. Zobaczył kolejny raz we śnie roztańczone atomy. Ale tym razem mniejsze ich grupki trzymały się na uboczu. “Mój duchowy wzrok, wyostrzony już wieloma wizjami tego rodzaju, dostrzegł teraz większe struktury o wielorakich układach, długie szeregi, niekiedy ściślej dopasowane, a wszystkie pełznące i wijące się wężowym ruchem. Lecz nagle jeden z węży chwycił swój własny ogon i ten kształt zawirował szyderczo przed mymi oczami. Jakby porażony tym widokiem przebudziłem się.”

Sen Kekulego ukazał mu, że węglowodory nie są strukturami otwartymi, lecz zamkniętymi pierścieniami, przypominającymi węża gryzącego własny ogon.

Wspomniana w rozdziale o greckich koncepcjach snu praktyka udawania się po senne objawienie do świątyń Asklepiosa także pokazuje nam, że rozwiązania naszych problemów już w nas są, musimy je tylko w sobie odkryć.

Poza ułatwionym dostępem do informacji zgromadzonych w podświadomości sen charakteryzuje się pewnymi cechami, które niezwykle sprzyjają twórczemu myśleniu. Jest to przede wszystkim zrzucenie ograniczeń naszej codziennej, zdroworozsądkowej logiki. W twórczości bywa ona często przeszkodą, którą trudno wyeliminować. Jest ona bardzo ważnym elementem konstrukcyjnym naszego modelu świata na jawie, zapewniającego nam bezpieczeństwo i chroniącego przed nieznanym. Mimo że nieznane może przynieść także pozytywne wartości, jak w przypadku wynalazków czy dzieł sztuki.

Barierę logiczności próbuje się pokonywać w tak zwanej burzy mózgów. W miłej, sprzyjającej i bezpiecznej atmosferze zbiera się kilka osób i zaczyna wspólnie fantazjować na zadany temat lub problem. Żadna wypowiedź nie jest oceniana negatywnie, nie należy także samemu cenzurować swoich wypowiedzi i mówić wszystko, co tylko przyjdzie do głowy. Takie spontaniczne i bezpieczne (nikt nie puka się w czoło) wyładowania umysłów przynoszą czasami zdumiewająco dobre rezultaty. We śnie jednak rzeczą jak najbardziej naturalną jest to, że nie poddaje się on regułom logiki

Wybitny psycholog amerykański, Carl Rogers wyróżnił trzy czynniki w umyśle, które leżą u podstaw twórczości. Po pierwsze, umysł osoby twórczej otwarty jest na nowe doświadczenia, jest chłonny i ufny w stosunku do świata. Pociąga go nowość i odkrywanie nowych zakresów doświadczenia. Po drugie, umysł taki bardziej polega na własnej ocenie siebie samego niż na opinii innych osób. Osoba twórcza jest o wiele bardziej autonomiczna i autentyczna. Jest silna wewnętrznie, odczuwa wysoki poziom bezpieczeństwa i pewności siebie. Po trzecie wreszcie, ma ona skłonności do zabawy swoimi pomysłami, ideami, wizjami. Zestawia je, porównuje, miesza, znajdując w tym przyjemność.

Jeżeli przyjrzymy się świadomym snom pod kątem kreatywności, to zauważymy, że wszystkie cechy twórczego umysłu Carla Rogersa są w nich realizowane. Oneironauta z założenia nastawiony jest na nowe doświadczenie. Wiedząc, że śni, wie jednocześnie, że może odczuć i zobaczyć wiele rzeczy, które nie są możliwe w świecie realnym. Jest on także w swoim śnie całkowicie bezpieczny.

Mając świadomość, iż sen stanowi jego własną kreację, czuje siłę i pewność. Także trzeci warunek jest naturalną cechą snu. Śniący bawi się swoim snem, bada świat marzeń sennych zaciekawiony jak dziecko. Zestawia i miesza różne rozwiązania, pomysły i przedmioty, czujnie obserwując, co z tego wyniknie. Świadomy umysł w uśpionym mózgu jest niezwykle twórczym stanem świadomości. Mogło przekonać się o tym tysiące oneironautów na całym świecie.

Wykorzystują oni swoje jasne sny w nauce, biznesie, na uniwersytecie i w szkole, przy rozwiązywaniu zawodowych i osobistych problemów, przy podejmowaniu różnego rodzaju decyzji i planowaniu swojego życia. Zyskali w swoich snach nowego i bardzo mądrego doradcę. Tylko doradcę, na pewno sen nie powinien przejąć kontroli nad naszym życiem. Może je wzbogacać, czynić atrakcyjniejszym, rozwijać je, ale nie kontrolować. Powinniśmy zawsze słuchać naszych snów, jednak decyzje podejmować sami.

“Odkryłem w szkole średniej, że jestem oneironautą, kiedy zorientowałem się, że mogę studiować zagadnienia z matematyki i geometrii przed pójściem do łóżka i znajdować rozwiązania problemów po przebudzeniu. Fenomen ten towarzyszył mi podczas nauki w szkole i na studiach medycznych. Kiedy studiowałem medycynę, zacząłem stosować moje umiejętności rozwiązywania problemów we śnie wobec problemów medycznych, przebiegając szybko pytania z poprzedniego dnia i znajdując rozwiązania lub pożyteczne dodatkowe pytania prowadzące do rozwiązania. Nawet dziś budzę się czasami w nocy o 3.00 i dzwonię do szpitala, żeby zlecić odpowiednie badania, które w jasnym śnie podsuwały mi możliwe rozwiązania problemu pacjenta.

W tej chwili najlepszym zastosowaniem mojej zdolności jasnego snu jest chirurgia. Każdej nocy poprzedzającej operacje przeglądam listę przypadków chirurgicznych i przeprowadzam zabiegi we śnie. Osiągnąłem opinię szybkiego i uzdolnionego chirurga nawet w przypadkach dużych komplikacji. Ta chirurgiczna “praktyka” pozwoliła mi od samego początku nieustannie “powtarzać” anatomię oraz doskonalić technikę poprzez eliminowanie niepotrzebnych ruchów. Obecnie jestem w stanie wykonywać najbardziej skomplikowane operacje w 35 – 40 procent czasu potrzebnego moim kolegom.”

“Musiałem napisać dla swojej klasy program komputerowy i zanim w ogóle zacząłem go pisać, wypróbowałem swoje rozwiązania podczas jasnego snu. Zauważyłem, że wiele moich pomysłów nie będzie działać, albo potrzebują pewnych dodatkowych instrukcji. To zaoszczędziło mi wielu godzin programowania poza lekcjami. Obecnie “przebiegam” moje programy w snach, zanim w ogóle usiądę do komputera.”

Wydaje się, że sztuka świadomego snu może bardzo istotnie pomóc osobom, które muszą rozwiązywać problemy na podstawie bardzo wielu różnych źródeł informacji np. w psychoterapii, pedagogice, poradnictwie duchowym, medycynie, biznesie itp.

Na koniec rozdziału wypada także wspomnieć o związkach zwykłego i jasnego snu w twórczości artystycznej. Oczywiście na ten temat można by napisać osobną książkę i sądzę, że niedługo książka taka powstanie. Tutaj tylko zaznaczymy obecność tego związku w sztuce.

Jako pierwsze nasuwają się skojarzenia snu i malarstwa, jako że jedno i drugie operuje przede wszystkim wrażeniami wzrokowymi. Cały bardzo popularny kierunek literatury i plastyki – surrealizm – określa się mianem “sztuki snu”. Giorgio de Chirico, mistrz i prekursor surrealizmu, powiedział: “Jeżeli dzieło sztuki ma stać się naprawdę nieśmiertelne, musi wyjść daleko poza wszelkie ograniczenia ludzkiego świata, poza granice zdrowego rozsądku i logiki. W ten sposób dzieło sztuki zbliży się do snu.”

Jednym z największych malarzy czerpiących obficie ze świata snu był Salvador Dali. Wśród współczesnych artystów oneironautów znajduje się amerykanka Fariba Bogazran, o której wspomina dr LaBerge. W swoich jasnych snach przechadza się ona po galerii pełnej obrazów, dopóki jeden z nich nie przyciągnie jej uwagi. Jeżeli wyczuje taki rodzaj przyciągania, magnetyzmu, zatrzymuje się i dokładnie przygląda obrazowi, starając się zapamiętać szczegóły, fakturę, technikę malarską, warsztat itd. Koncentrując się na obrazie, budzi się zgodnie ze swoją wolą i zaczyna malować. Słynny Witkacy, czyli Stanisław Ignacy Witkiewicz namalował wiele wspaniałych i niezwykłych obrazów inspirowanych podświadomymi wizjami, które wywoływał za pomocą narkotyków i substancji halucynogennych. Oneironauci nie muszą korzystać z substancji psychoaktywnych, mając do dyspozycji sztukę świadomego snu, która dostarcza o wiele silniejszych, głębszych i bardziej inspirujących doświadczeń niż narkotyki.

Jednak nie tylko sztuki plastyczne wiele zawdzięczają snom. Wielu kompozytorów, m.in. Beethoven, Wagner, Mozart, swoje najlepsze tematy usłyszeli we śnie. Pisarze i poeci także korzystali

z sennego natchnienia. Robert Louis Stevenson pod wpływem snu napisał swoją książkę *Dziwny przypadek Dr. Jekyll'a i Mr Hyde'a*. W Polsce ogromną wagę do swoich snów przywiązywali m.in. Miron Białoszewski i Julian Przyboś.

Sztuka, która jest twórczością *par excellance* zawsze blisko spokrewniona była z subiektywnymi światami snu. Jednak zarówno ona, jak i nasze codzienne życie zawodowe i osobiste mogą być wzbogacone o nowy wymiar kreatywności, która otwiera się przed nami, gdy zaczniemy zgłębiać tajniki świadomego snu.

ODMIENNE STANY ŚWIADOMOŚCI

Opisane w początkowych rozdziałach książki idee i teorie snu w różnych kulturach postrzegały zjawisko snu jako płaszczyznę spotkania człowieka z bogami i duchami lub element treningu medytacyjnego (Joga, Tybet) prowadzącego do rozwoju duchowego.

W istocie wiele snów można by opisać w kategoriach przeżyć mistycznych. Szamsuddin Lahidżi, Sufi żyjący w XV w., w ten oto sposób opisał swój sen:

"Ujrzałem siebie pośród świata pełnego światła. Góry i pustynie były świetlistą, kolorową tęczą; czerwoną, żółtą, białą i niebieską. Poczułem wielką tęsknotę za tym światłem. Nagle, niczym rażony piorunem szaleństwa, zostałem wyrzucony poza siebie mocą tego, co działo się wokół mnie, oraz głębokich przeżyć, których doświadczałem. Nagle zobaczyłem, że cały wszechświat ogarnęło Czarne Światło... Promienie światła połączyły się we mnie i w pewnej chwili wyrzuciły mnie ku górze. [Pokonując kolejno siedem sfer niebieskich]... dotarłem w końcu do Sfery Sfer. Tam, gdzie nie było już ani miary, ani kształtu, oświetlało mnie światło boskiego objawienia. Widziałem Boski Majestat w jego niezmienności i chwale. Byłem całkowicie i bez reszty pogrążony w sobie, bez świadomości. Potem powróciłem do siebie i do tego świata. [Następnie] raz jeszcze objawił mi się Boski Majestat. Raz jeszcze pogrążyłem się całkowicie w sobie, pokonując wszelkie ograniczenia. Wszystko działo się tak, jak gdyby mnie już nie było. A potem znów powróciłem do siebie i do tego świata. Następnie Boski Byt pojawił się ponownie, a ja raz jeszcze przestałem istnieć. Lecz kiedy udało mi się odnaleźć moje nadistnienie w Bogu, spostrzegłem, że to ja jestem tym absolutnym, czystym światłem. Wszystko, co wypełnia wszechświat jest mną; poza mną nic nie istnieje. Ja jestem wiecznym demiurgiem, stwórcą wszechświata. Wszystko, co jest, jest we mnie."

Również mistycy chrześcijańscy byli inspirowani, nawiedzani przez Boga we śnie, począwszy od św. Piotra, który doznał swoistego "prywatnego objawienia" podczas snu, co opisują Dzieje Apostolskie (10, 11-15)

Połączenie ze sobą medytacji i sztuki świadomego snu przyspiesza rozwój świadomości i doświadczenie wyższych stanów umysłu *(samadhi)* wielokrotnie. Tak twierdzą wielcy mistrzowie jogi z Tybetu i Indii. Wszystkie tradycje duchowe ludzkości widzą we śnie szansę rozwoju duchowego, którą większość z nas tragicznie pomija i lekceważy.

Jedna z najbardziej tajemniczych tradycji duchowych, jaką jest joga, stwierdza, że w miarę rozwoju świadomości jednostka zaczyna doświadczać tak zwanych *siddhi*, czyli zdolności parapsychologicznych. Do klasycznych siddhi należą: jasnowidzenie, czytanie myśli (telepatia), kontrola prany (bioenergoterapia, leczenie przez dotyk), przebywanie w dwóch miejscach w tym samym czasie (bilokacja), widzenie przyszłości (prekognicja) itp. W istocie wszystkie religie mówią o tego rodzaju cudownych wydarzeniach towarzyszących postaciom Chrystusa, Buddy, Mahometa i innych założycieli religii oraz świętym, takim jak Ojciec Pio, Satya Sai Baba, Karmapa, i inni.

Badaniem możliwości oraz mechanizmów kierujących takimi fenomenami zajmuje się parapsychologia, nazywana w dawnych krajach socjalistycznych psychotroniką.

Naukowcy stwierdzili, stosując bardzo ściśle kontrolowane eksperymenty i metody statystycznej analizy danych, że jasnowidzenie, telepatia czy prekognicja istnieją rzeczywiście, oraz że większość ludzi przejawia w większym lub mniejszym stopniu tego typu uzdolnienia. Okazało się także, że mogą być one ćwiczone i doskonalone poprzez specjalny trening.

Jednym z najbardziej skutecznych eksperymentów były próby przesyłania informacji drogą telepatyczną podczas snu. Słynne już dziś eksperymenty przeprowadzili dr Montaque Ullman i dr Stanley Krippner w Laboratorium Snów w Nowym Jorku (Maimonides Dream Laboratory). Jeden z najbardziej uzdolnionych odbiorców telepatycznych we śnie, dr Robert Van de Castle, śnił o policjancie i martwej myszy w pudełku na cygara, gdy "nadawano" obraz Levine'a *Pogrzeb gangstera*, a o pustym domu wśród drzew, gdy przedmiotem eksperymentu był obraz Cezanne'a *Drzewa i domy*. Wszystkie próby w czasie trwania eksperymentu ocenione zostały pozytywnie.

Poza doświadczeniami z telepatią wykonano wiele testów i badań nad innego rodzaju zdolnością paranormalną, jaką jest eksterioryzacja, czyli OBE *(out of body experiences).* Jest to rodzaj jasnowidzenia, w którym człowiek ma wrażenie, że "wyszedł" swoją świadomością poza ciało fizyczne i może przemieszczać się w przestrzeni, będąc "niewidzialnym duchem". O fenomenie tym wspominaliśmy w rozdziale poświęconym opisom jasnych snów z XX w.

Od lat sześćdziesiątych w kilku laboratoriach parapsychologicznych w USA badano OBE. Do najbardziej znanych mistrzów eksterioryzacji należą Robert A. Monroe (wspomniany już wcześniej), Ingo Swann, Alex Tanous.

W Polsce także wykonano bardzo interesujący eksperyment z eksterioryzacją w 1981 r. w grupie jogi holistycznej istniejącej wtedy przy Stowarzyszeniu Radiestetów w Warszawie (obecnie Polskim Towarzystwie Psychotronicznym) i kierowanej przez dr. Wiktora Bodnara. Po mniej więcej godzinie ćwiczeń jogi (asany, pranajama, medytacja, relaks) około dwudziestu osób położyło się wygodnie na materacach i przykryło kocami, by następnie za pomocą specjalnych technik relaksacyjnych, wizualizacyjnych i oddechowych uzyskać subiektywne wrażenie posiadania "drugiego ciała", w którym można opuszczać ciało fizyczne.

Zadaniem uczestników eksperymentu było wykonanie określonych czynności, na przykład zbadanie ukrytego przedmiotu (zegarek w szklance) lub "odwiedziny" nieobecnego na ćwiczeniach instruktora jogi w jego mieszkaniu. W pierwszym przypadku aż dziewięć osób odpowiedziało, że przedmiotem zadania jest szklanka lub zegarek, żadna nie odpowiedziała, że zegarek w szklance. Inne osoby nie udzieliły żadnej odpowiedzi a tylko dwie udzieliły odpowiedzi błędnych. W drugim zadaniu pięć osób opisało ubiór i czynności nieobecnego instruktora, a trzy osoby dokładnie opisały mieszkanie i przedmioty w nim (meble, markę telewizora itp.) Cały eksperyment oceniony został jako bardzo udany. Informacje uzyskane drogą paranormalną nie mogły być zdobyte w inny sposób.

Eksperymenty laboratoryjne są trudne do przeprowadzenia, towarzyszy im pewien rodzaj stresu związanego z ogromnym naciskiem na wywołanie zjawisk paranormalnych, zazwyczaj kapryśnych i niełatwo poddających się kontroli, tu i teraz w laboratorium. Taki stres potrafi skutecznie zablokować psychikę medium.

Innym, równie ważnym źródłem informacji są doniesienia o spontanicznie występujących przypadkach efektów paranormalnych od osób wiarygodnych i potrafiących rzetelnie opisywać wydarzenia. Do tego typu osób z pewnością należał słynny psychiatra szwajcarski Carl Gustaw Jung. Wielokrotnie doświadczał on snów proroczych i jasnowidzenia we śnie. Oto jedna z relacji.

"Śniłem, że łóżko mojej żony znajdowało się w głębokim dole o kamiennych ścianach. Był to grób. Robił wrażenie starożytnego grobowca. Po chwili usłyszałem głębokie westchnienie; jak gdyby właśnie w tym momencie ktoś wyzionął dycha. Postać przypominająca moją żonę usiadła na dnie dołu, a następnie zaczęła unosić się ku górze. Była ubrana w białą szatę, na której widniały dziwne czarne symbole. Przebudziłem się, obudziłem moją żonę i spojrzałem na zegarek. Była trzecia nad ranem. Sen wydał mi się tak intrygujący, że od razu pomyślałem, iż zapewne oznacza on czyjąś śmierć. O siódmej rano nadeszła wiadomość, że kuzynka mojej żony zmarła dokładnie o trzeciej nad ranem."

Wiadomość o śmierci lub wypadku bliskiej osoby często bywa odbierana we śnie telepatycznie przez ludzi nie przejawiających na co dzień żadnych zdolności parapsychologicznych. Tego typu sny wypełnione są dużym ładunkiem emocjonalnym, dobrze są pamiętane i potrafią spowodować nagłe przebudzenie.

J. W. Dunne, autor książki *An Experiment with Time*, wydanej w Londynie w 1927 r., twierdzi, że wszystkie nasze sny zawierają informacje o innych miejscach, innych ludziach i przyszłych wydarzeniach, ale są one zapominane podczas przebudzenia. Pamiętamy tylko te, które mają dla nas znaczenie emocjonalne. Osoby ćwiczące swoją pamięć snów częściej doświadczają snów o charakterze paranormalnym niż inni.

Model myślenia o zdolnościach parapsychologicznych, zakładający, że mózg nasz odbiera cały czas informacje kanałami pozazmysłowymi, a my jedynie nie jesteśmy w stanie ich zauważyć z powodu zbyt silnych informacji zmysłowych i procesów świadomości, wykazuje duże podobieństwo do tak zwanej holograficznej koncepcji świadomości i teorii pola morfogenetycznego Rupperta Sheldraka.

Fotografia holograficzna wykonywana jest za pomocą światła laserowego. Hologram ukazuje przedmiot w trzech wymiarach. Manipulując zdjęciem możemy widzieć obiekt z różnych stron i kątów widzenia. Najciekawszą jednak cechą hologramu jest to, że kiedy rozetniemy go na dwie części, na każdej z nich nie będzie połowy obiektu, jakby to było w przypadku zwykłej fotografii, lecz cały obiekt. Kiedy z kolei te dwie części znowu rozetniemy otrzymując już cztery odcinki hologramu, na każdym z nich będzie obraz całego obiektu. Będziemy mieli cztery zdjęcia holograficzne całego obiektu. W każdej cząstce hologramu są zgromadzone informacje o jego całości.

Gdy przełożymy ten model na funkcjonowanie świadomości, możemy powiedzieć, że w każdym umyśle zgromadzona jest wiedza o całym wszechświecie. W języku religii wyraża się to słowami, iż w każdej duszy jest cząstka Boga, Chrystus powiedział: "Nie wiecie, że Bogami jesteście." "Królestwo

Boże jest w was.” “Ja i Ojciec jedno jesteśmy.” Religie Wschodu mówią, że Jaźń człowieka jest boska, a słynne równanie “Atman = Brahman”, czyli duch jednostki równy jest duchowi wszechświata, zostało sformułowane w Wedach kilka tysięcy lat temu.

Wydaje się, że wszystkie te koncepcje mówią jedno: jest w nas sfera świadomości, nasza najgłębsza tożsamość, Duch lub Jaźń, która wykracza ponad naszą indywidualną, ograniczoną i śmiertelną osobowość. Kontaktowali się z nią mistycy, twórcy religii i zwykli ludzie na różnych poziomach doświadczenia przez całą historię ludzkości na całym świecie. Doświadczenie to jest podstawą takich uczuć jak miłość, przyjaźń i pokój, tak potrzebnych w naszych niespokojnych czasach.

Bramą do doświadczenia wyższych stanów świadomości może być medytacja i sztuka świadomego snu.

“Od kilku lat praktykuję sztukę świadomego snu. Była ona zawsze wielką pomocą dla mnie, ekscytowała mnie i wniosła w moje życie wiele radości, wiedzy i poczucia sensu. Myślę, że byłabym inną osobą, gdybym nie znała i nie doświadczała tego stanu umysłu. Jednak najważniejsze było dla mnie doświadczenie sprzed roku. Wtedy umarł mój mąż. Przeżyłam to bardzo mocno. Kiedy po kilku tygodniach znowu znalazłam się w świadomym śnie, jak zwykle spotkałam swojego przewodnika snu i zapytałam: «Powiedz mi, jaki jest sens tego wszystkiego, po co żyję?» Milczał, popatrzył mi tylko głęboko w oczy, wziął za rękę i zaczęliśmy razem lecieć, coraz szybciej. Świat snu zaczął się zamazywać, ale obecność przewodnika była ciągle mocno wyczuwalna. W pewnej chwili lecieliśmy tak niewiarygodnie szybko, że wszystko zostawało za nami: myśli, spostrzeżenia, uczucia, wrażenia. Mój umysł był zupełnie pusty. Nagle nastąpił potężny błysk światła, oszałamiający i zaskakujący, i doświadczyłam czegoś absolutnie niezwykłego. Przestałam być sobą, byłam, ale nie byłam nikim konkretnym, nie miałam imienia, płci, wspomnień. Był we mnie pełen błogości, jasny spokój. Nie było czasu, nie było przeszłości ani przyszłości, nie było tu i tam, miejsca ani przestrzeni. Nie było innych ludzi, albo raczej w ogóle nic innego nie istniało. Byłam tylko ja, ale to złe słowo, bo “ja” jestem tylko wtedy, gdy jest “ktoś inny” albo “coś innego”. A czegoś takiego nie było. Nie wiem, ile czasu to trwało, to było jak błysk albo cała wieczność. Nie wiem, w jaki sposób to odeszło, nagle znowu byłam sobą i leżałam w łóżku.

Po tym przeżyciu zmieniłam się, dalej byłam smutna po śmierci męża, ale to był już inny smutek, był chyba mniej egoistyczny, a bardziej duchowy. Wiem teraz, że ja i on jesteśmy jednością, bez względu na to czy żyjemy, czy umieramy. Nie boję się śmierci i cieszę się każdą chwilą życia.”

“Siedziałem w pustym domu, a za oknami tłumy pięknie ubranych kobiet, dzieci i mężczyzn śpiewały hymny i psalmy na cześć Pana. Nie chciałem wyjść do nich, bo nie pasowałem do tego chóru, nie miałem ładnego ubrania, tylko jakieś łachy i nie byłem godny spojrzeć na Pana. I gdy tak siedziałem tam sam, wciśnięty w najciemniejszy kąt, usłyszałem, że śpiew jest coraz głośniejszy i usłyszałem słowa hymnu: “O Panie naszych snów”. Wtedy zrozumiałem, że śnię. Pomyślałem, że skoro to tylko sen, nie muszę bać się spotkania z Jezusem. Wtedy otworzyły się drzwi i stanął w nich On. Nie mogłem oderwać wzroku od Jego postaci, był piękny. Ubrany był bardzo prosto, lecz bił od Niego wspaniały blask, ciepło akceptacji i zrozumienia. On był Miłością. Poczułem w sercu wielką tęsknotę i żal, a w oczach miałem łzy. Obudziłem się bardzo wzruszony. Wiem, że to był tylko sen, ale głęboko wierzę, jestem pewien, że kierował nim Bóg, to On mi go zesłał. Od tamtego snu wierzę o wiele głębiej, że Bóg istnieje. Rozumiem i czuję, że jest On Miłością.”

“Praktykuję świadome śnienie od kilku lat oraz praktykuję medytację pod kierunkiem mojego guru. On nie naucza na temat świadomego snu, ale ja sam połączyłem te techniki na własną odpowiedzialność. Widuję go zresztą tylko parę razy w roku, bo on dużo podróżuje, a ja muszę pracować i utrzymywać rodzinę. Pewnego razu śniąc świadomie udałem się do miejsca, gdzie spotkałem wielu mądrych ludzi. Był tam Platon i Mistrz Eckhart, był Lao-Tse i jakiś indiański szaman, ubrany jak Winnetou. Był tam też mój guru. Zbliżyłem się do niego, objęliśmy się na powitanie i poprosiłem go o błogosławieństwo. Wtedy on położył mi rękę na głowie, a kciukiem nacisnął mocno miejsce pomiędzy brwiami. W tym momencie poczułem, jakby wpłynął we mnie jego umysł, jego wszechogarniająca świadomość, pełna miłości i współczucia dla wszystkich żyjących istot. Poczułem bardzo silnie głęboki żal, że nie wszyscy są jeszcze wyzwoleni, i silne postanowienie, że będę im pomagał do końca czasów. Jednocześnie czułem szczęście leżące głęboko w każdej istocie. Kiedy guru zdjął rękę z mojej głowy, cała wizja skończyła się, a on powiedział: «Wiesz już teraz, dlaczego należy medytować, tylko dla tego warto żyć.» Obudziłem się słysząc jeszcze echo tych słów i natychmiast usiadłem do medytacji, żeby podziękować swojemu guru za tę wizję.”

Powyższe relacje świadczą o tym, że każdy doświadcza mistycznych stanów umysłu na takim

poziomie i w takiej postaci, która dając doświadczenie transcendentalne nie powoduje jednocześnie rozpadu istniejących struktur psychicznych. Uwarunkowania umysłu powstałe wskutek wychowania, religii, kultury modyfikują sposób odbierania nadświadomości przez świadomy umysł. Buddysta nie doświadczy w swoich wizjach Chrystusa, a chrześcijanin nie spotka hinduistycznego guru.

Nie znaczy to, że uzasadnione jest twierdzenie, iż wizje takie są jedynie tworem ludzkiego umysłu. Zaprzecza temu niezwykła siła oddziaływania tych przeżyć oraz głębokie przekonanie samych oneironautów. Niewątpliwie impuls pochodzi od transcendentalnej Jaźni, pełni bytu każdego z nich, ale w procesie poznania ulega on modyfikacji, aby być zrozumianym i zintegrowanym przez całość osobowości, i przyczynić się do jej rozwoju. W innym wypadku tego typu objawienie mogłoby zakończyć się szaleństwem. Jednakże jest to tylko teoretyczna możliwość. Systemy jogi i nauki mistrzów sztuki świadomego snu zabezpieczają praktykujących przed takim obrotem sprawy. Właściwie praktykowana oneironautyka sprzyja rozwojowi osobowości oraz zdrowia psychicznego i fizycznego.

Rozwój świadomości obejmuje doświadczanie wizji i przeżyć odpowiednich do indywidualnych możliwości zintegrowania ich z umysłem i całością psychiki każdego oneironauty. Bardzo trudno jest wytyczyć jakieś szczegółowe wskazówki i "mapy podświadomości", które pozwalałyby bezbłędnie orientować się w świecie wewnętrznym. Współcześnie jesteśmy kształtowani przez bardzo różnorodne wpływy z wielu różnych kultur. Cywilizacja euro-amerykańska jest tak wielopoziomowa i eklektyczna, że trudno dziś stwierdzić kim tak naprawdę jesteśmy. Współistnieją w naszych umysłach idee i mity greckie, hebrajskie, germańskie, słowiańskie, celtyckie, chrześcijańskie, idee filozofii Wschodu, nurty ekologiczne nawiązujące do szamanizmu, koncepcje psychologiczne, naukowe i wizje przyszłości w stylu New Age i inne.

Bogactwo informacji zgromadzonych w naszych mózgach jest nieporównywalne z informacjami zawartymi w pamięci średniowiecznego mnicha czy ascety-jogina medytującego w Himalajach. Oni kierowali się przekazywanymi z pokolenia na pokolenie wskazówkami i "mapami podświadomości". Mimo iż powinniśmy je poznawać i studiować, mogą one nam służyć w dość ograniczonym zakresie. Wzrasta za to znaczenie czujności i wzajemnego wsparcia w podróży przez bezdroża naszych wewnętrznych światów. A jest to najdłuższa i najważniejsza podróż naszego życia.

ZAKOŃCZENIE

Mieliśmy okazję przekonać się, jak bardzo interesujący i pełen możliwości jest świat naszych snów. Wiedzieli o tym nasi przodkowie oraz inne kultury, stojące na niższym szczeblu rozwoju techniki i nauki. Zachłysnęliśmy się postępem w tych dziedzinach, zapominając po drodze o naszych duszach, umysłach i sposobach postępowania z wewnętrznymi problemami. W ostatnich kilkudziesięciu latach staramy się to opóźnienie odrobić. Rozwijają się nowe nurty w psychologii, zauważamy próby przeniesienia technik badania umysłu z innych kultur w postaci grup jogi, zen, wschodnich religii i kultów, odżywają stare koncepcje ezoteryczne, gnostyczne, alchemiczne itp. Niewątpliwie żyjemy w epoce zwrotu w kierunku odkrywania możliwości umysłu i poszukiwania sposobów rozwoju świadomości. Potrzeba rozwoju świadomości jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka, próbującego przekroczyć własne ograniczenia i problemy, z których największym z pewnością jest śmierć.

Najwięksi mistycy i mędrcy dodają nam otuchy w tych poszukiwaniach, potwierdzając, że jest to właściwy kierunek. W nowej, wyższej świadomości śmierć przestaje mieć tak wielkie znaczenie. Jest jednym z doświadczeń w nieskończonym nurcie życia. Dlatego też nowa świadomość nie skupia się na lęku przed śmiercią, lecz na życiu tu i teraz. Życie nabiera nowej mocy, znaczenia i blasku. Stara świadomość jest jak sen, z którego należy się przebudzić. Dopóki się nie przebudzisz, nie wiesz, że to sen. I tak jak możesz zacząć świadomie śnić, możesz też zacząć świadomie żyć. Do tego namawiają nas mędrcy i mistycy świata.

Jednak niewielu z nas kieruje się potrzebą rozwoju. I dobrze, taka jest po prostu kolej rzeczy, “wszystko ma swój czas”. Być może wkroczysz na ścieżkę świadomego snu, bo będzie to dla Ciebie podniecające, ekscytujące. Może chcesz zaspokoić swoją ciekawość albo chcesz się wspaniale bawić, może podniecają Cię świadome sny erotyczne. Nieważne, nawet tysiącmilowa podróż zaczyna się od pierwszego kroku. Jeżeli zdecydujesz się na ten krok, drogi Czytelniku, gratuluję Ci serdecznie, nie zauważysz nawet, kiedy zrobisz drugi, a po nim następny i następny... Przestaniesz wreszcie stać w miejscu.

Pamiętaj, że droga nie jest bardzo trudna, choć wymaga cierpliwości, uczy przezwyciężania trudności, rozwiązywania konfliktów i doświadczania duchowego oczyszczenia, ale jest także zabawna, radosna i ciekawa. Po prostu zacznij iść, a przekonasz się. Jeżeli nie chcesz iść sam (sama), jeżeli chcesz wzbogacać swoją wiedzę, uczyć się od innych i później innym pomagać, to zapraszamy Cię do uczestnictwa w rosnącej społeczności oneironautów w Polsce. Dopiero zaczynamy, ale niedługo będzie nas więcej, gdyż oneironautyka jest wielką przygodą, wyzwaniem i wspaniałą podróżą wewnętrzną. Jej możliwości otwierają się przed każdym z nas, codziennie, gdy kładziemy się spać.

ŹRÓDŁA CYTATÓW I LEKTURA UZUPEŁNIAJĄCA

David Coxhead i Susan Hiller. *Sny. Nocne wizje.* Warszawa 1994.

Stephen LaBerge, Ph.D. i Howard Rheingold. *Exploring the World of Lucid Dreaming.* New York 1992.

Jayne Gackenbach, Stephen LaBerge (red.) *Conscioos Mind, Sleeping Brain.* New York 1988

G.G.Luce i J.Segal. *Sen, marzenia senne i czuwanie.* Warszawa 1969.

François J. Paul-Cavalier. *Wizualizacja.* Poznań 1994.

Stanisław Siek. *Walka ze stresem.* Warszawa 1989.

Jolande Jacobi. *Psychologia C.G.Junga.* Warszawa 1993.

Roman Bugaj. *Eksterioryzacja – istnienie poza ciałem.* Warszawa 1990.

Nevill Drury. *Don Juan, Mescalito i współczesna magia. Mitologia przestrzeni wewnętrznej.* Warszawa 1992.

Lyall Watson. *Biologia śmierci.* Poznań 1992.

Robert A. Monroe. *Eksterioryzacja.* Warszawa 1986.

Stefan Oświecimski. *Zeus daje tylko znak, Apollo wieszczy osobiście.* Wrocław 1989.

Anne Bancroft. *Współcześni mistycy i mędrcy.* Warszawa 1987.

Nisargadatta Maharaj. *Rozmowy z mędrcem.* Warszawa 1992.

Maria Żardecka. *Kontroluj swoje sny.* (art.) 1990.

Loyd Auerbach. *Ludzie i sny.* Bydgoszcz 1992.

Keith Harary i Pamela Weintraub. *Panować nad snem.* Bydgoszcz 1994.

Carlos Castaneda. *Nauki don Juana.* Kraków 1991.

Namkhai Norbu. *Cykl dnia i nocy.* (tekst do użytku wewnętrznego)

Tenzin Wangial. *Cuda Naturalnego Umysłu.* Katowice 1994.

Leon Cyboran. *Klasyczna Joga Indyjska.* Warszawa 1986.

Mircea Eliade. *Patańdżali i joga.* Warszawa 1994.

Marie-Louise von Franz. *Ścieżki snów.* Warszawa 1995.